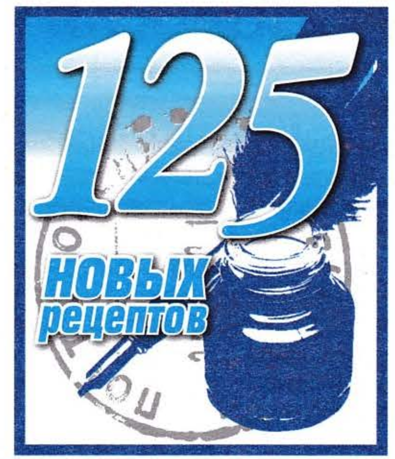
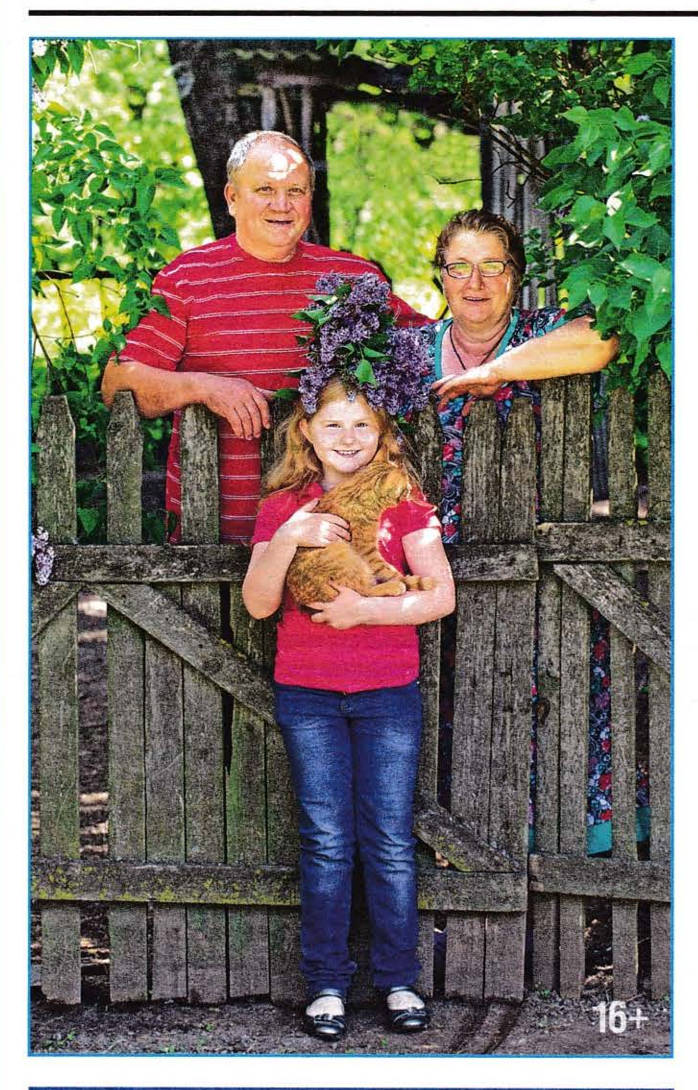
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№11 (329) ИЮНЬ 2015



ПИСЬМО В НОМЕР

Летом некогда скучать!

Некоторые пенсионеры жалуются на то, что никому не нужны. У молодых, мол, свои заботы. Забот у взрослых детей, и правда, немало. Именно поэтому мы можем быть полезны им. Мы нужны детям и особенно внукам! Вот сейчас настало лето, у ребятишек каникулы. Кто же будет с ними все три месяца, если не бабушки с дедушками? Родителям надо работать, отпуск совсем небольшой. Поэтому мы с дедом все лето посвящаем любимой внучке. Благо есть свой участок с домом. Когда вышли на пенсию, полюбили работать на земле. Хотим превратить ее в цветущий сад – сделать такой подарок внучке, когда она подрастет. Да и сама земля у нас щедрая. Какая благодать, когда все вокруг расцветает! Уже в мае наш участок утопает в цветах. Выращиваем, конечно, и огородную зелень, овощи для салатов, ягодки. Витамины нужны и старым, и малым. А самое главное для здоровья – движение. Под лежачий камень вода не течет. Хоть и болят суставы, стараемся двигаться по мере возможности. И внучке подаем пример. Пусть она видит, что сидеть сложа руки нехорошо. Встаем вместе с солнышком и радуемся каждому дню. Желаем и вам здоровья, радости!

Тимофеева М.Г., г. Белгород

ЦИТАТА

Идите навстречу людям! Не ждите внимания и помощи от других – сами предлагайте помощь.

Силантьева Вера Александровна, г. Мурманск

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вот и долгожданное лето. Столько возможностей, чтобы улучшить здоровье! Особенно у тех, кто имеет дачный участок, сад и огород. А есть и такие наши читатели, которые насовсем «сбежали» из города в деревню, чтобы жить долго и счастливо в гармонии с природой. Например Н.Г. Федячкина из п. Богородское Кировской области. Вот где, оказывается, райские места! Неправда, что российская деревня умирает. Можете сами убедиться, прочитав в рубрике «Хороший пример» письмо «В деревне я ожила». Благодаря лекарственным травам, свежему воздуху, душевному равновесию от окружающей красоты встают на ноги даже самые тяжелые больные. И люди там более отзывчивые, доброжелательные. Если у вас нет такого места, куда можно поехать летом хотя бы ненадолго, чтобы отдохнуть и набраться сил, вы можете его найти благодаря нашей газете. Знакомьтесь, пишите друг другу письма – и вы обязательно найдете хороших, порядочных людей. Может, кто-нибудь пригласит вас в гости, а потом и вы не останетесь в долгу. Общайтесь, дружите – для того и созданы «Лечебные письма»! И не надо стесняться, будьте активнее. Те, кто пишет в газету, гораздо быстрее находят и лекарства, и верных друзей.

В природе и правда много лекарств. Часто они у нас прямо под ногами. Целебные растения спасали в лихие годы и язвенников, и легочников, и других больных. Об одном из них сегодня рассказывает К.И. Доронина. Что это за чудесное средство, вы узнаете из рубрики «Поговорим при свечах». А в рубрике «Копилка добрых советов», как всегда, десятки рецептов. И наша с вами общая копилка народной мудрости постоянно пополняется. Поэтому, уезжая из города, не забудьте взять с собой любимую газету, чтобы она всегда была под рукой.

Крепкого всем здоровья и хороших летних дней!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **15 ИЮНЯ**

Приятно было прочитать в «ЛП» №6 (март) отклик читателей из Ярославской области на мою заметку «Любовь с годами не стареет». Сердечно благодарю их и всех, кто прислал письма-отзывы на другие заметки, напечатанные в газете. Эти письма разные по содержанию, но общее для всех – доброжелательность, искренность и сопереживание. Читаешь и чувствуешь, как прибывают силы, и крепнет желание «сеять разумное, доброе». В ответ милым читательницам дарю свое незатейливое, но искреннее стихотворение «Россиянки».

Россиянки ясноокие
Все неброско хороши.
Ваши лица озаряет свет,
Идущий из души.
По плечу любое дело
Дома, в школе, у станка.
Не страшны любые беды:
Закалились на века.
Сколько в вас терпенья, мудрости,
Воли, мужества, ума!
Все надеетесь на лучшее,
Будь хоть лето, хоть зима…
Веселиться тоже можете,
Петь частушки с юморком
И сплясать игриво, огненно,
Разудало, с ветерком!
Пусть вам счастье улыбается,
И не старят пусть года!
Будьте нежными, красивыми
И любимыми всегда!

Адрес: Махортовой Лилии Семеновне, 127204, г. Москва, 9-я Северная линия, д. 11, к. 1, кв. 54

В этой жизни часто выручает случай. Недавно мне пришлось обследоваться из-за частых недомоганий.

Бывает так: все как будто в норме, а в целом плохо. А когда дело дошло до общего анализа крови, оказалось, что практически все показатели то выше, то ниже нормы. Не знала, с чего начинать и как восстанавливаться. А дома меня ждал свежий номер «Лечебных писем», в котором на 12-й странице для меня нашлось то самое письмо, которое содержало прямые конкретные советы, как улучшить формулу крови. Я сразу же начала следовать многим советам, надеюсь, что скоро могу пойти смело сдавать кровь. Но самое главное, я уже чувствую изменения в лучшую сторону в своем состоянии. И потому хочу от всего сердца поблагодарить автора письма Татьяну Дмитриевну Черникову из Ставропольского края, которая поделилась простыми и действенными рецептами. Я уверена, что в такую газету могут писать только неравнодушные люди, спасибо им за это.

Адрес: Вере Александровне Глебовой, 625003, г. Тюмень, ул. Тульская, д. 4

Пишет вам постоянная читательница. Очень люблю вашу газету, жду ее с нетерпением и читаю с первого до последнего листа. Можно назвать ее маленькой медицинской энциклопедией. Завела специальную толстую тетрадь и переписываю в нее рецепты. Немало рецептов я уже проверила на себе и своих близких, теперь гораздо лучше себя чувствую. Я медицинский работник с большим стажем и не очень-то верю тем врачам, которые выписывают кучу рецептов. Мало того, что все медикаменты дорогие, так еще 50% из них, а то и больше – подделки! И какой толк от такого лечения? Вот я и заинтересовалась народной медициной и нетрадиционными методами лечения. Желаю всем читателям «Лечебных писем» доброго здоровья, большого счастья и успехов в благородном труде.

Кириллова А.М., г. Москва

23 мая у супружеской пары, моей замечательной подруги, с которой мы познакомились и подружились благодаря «ЛП», знаменательная дата – золотая свадьба. Прошу через газету поздравить их от меня. Дорогие мои Валечка и Лев Егорович! Примите мои искренние поздравления от всего сердца!

Полвека вместе рука об руку шагать,
Оберегать друг друга, обходить ухабы.
Не каждому дано такое в жизни испытать
И чувствовать плечо родное рядом.
И хочется сказать от всей души –
Дай Бог здоровья, счастья этим людям.
Еще дай Бог полвека вместе им идти,
А мы всегда равняться на них будем.

Я благодарю вашу газету за то, что вы лечите не только тело, но и душу. Люди избавляются от болезней, находят друзей. И я очень хочу, чтобы «Лечебные письма» приходили в каждый дом, неся здоровье и благодать для души.

Адрес: Писаревской Нине Геннадьевне, 305526, Курская обл., Курский р-н, п. Черемушки, д. 18, кв. 4



ЕСЛИ У ВАС НЕТУ ДАЧИ

Природа с каждым днем дарит все больше лекарств. Вот читаю «Лечебные письма» и думаю, как же хорошо сельским жителям и тем горожанам, у которых есть дача! У меня ее нет, поэтому приходится проявлять изобретательность, чтобы не болеть.

В выходные дни я, конечно, стараюсь выезжать за город, чаще бывать на природе. В отпуске – тем более. Это дает силы, помогает поддерживать здоровье. Но отпуск бывает раз в году. А в обычное время есть и другие дела, так что каждый выходной в поход не пойдешь. Да и климат у нас такой, что хорошие деньки приходится «ловить». И если уж ехать за лекарственными растениями или хотя бы просто искупаться, отдохнуть на озере, то в экологически чистое место. Получается далековато, ведь город у нас немаленький. Все же я предпочитаю натуральные средства химическим препаратам, а профилактику – лечению. Считаю, что за таким подходом будущее. Поэтому в моей аптечке тоже есть кое-что ценное. Расскажу вам о своем лечебно-профилактическом средстве, которое держу дома круглый год.

Мое средство – настойка из семян и перегородок грейпфрута. Однажды прочитал, что этот фрукт очень полезен, и решил не выбрасывать остатки, а приготовить с ними лекарство. Интуиция подсказала, что мне оно подойдет. Дело в том, что в носоглотке была какая-то застарелая инфекция. Постоянно выделялась слизь, которая уже мешала дышать. Диагноз так и не поставили, и я махнул рукой на походы по врачам. Думаю, все из-за долгого раздражения слизистой сигаретным дымом. Хотя курить я к тому времени уже бросил. Однако утренние покашливания и вот такая неприятность продолжали беспокоить. Приготовил горькую, но чем-то даже приятную на вкус настойку. Довольно концентрированную: сырья брал больше по объему, чем водки. Стал ее разводить наполовину водой и полоскать горло дважды в день. Сделал с ней же масляный раствор для закапывания в нос. Принимал внутрь по 30 капель с медом. В итоге начал наконец-то дышать свободно! Мало того, зима прошла без ОРВИ, даже когда на работе все болели.

Стало интересно, что же такое я изобрел. Оказалось, подобное лекарство уже существует. Но патенты на открытия меня не очень-то интересуют. Зато волнует собственное здоровье! Моя настойка – отличный природный антисептик. Пишут, что она очищает организм, уничтожает вредных бактерий, действует даже на некоторые вирусы и грибки. Вот так, шестое чувство не подвело! Хорошо, что грейпфрукты почти круглый год лежат на прилавках. Поэтому и лекарство у меня дома стоит всегда. Может, другие читатели тоже займутся профилактикой и лечением, приготовив себе такую настойку. Или изобретут что-то свое, подключив интуицию. Интересно было бы прочитать об этом в нашей газете.

Громов В.Е., г. Санкт-Петербург

УЛЫБНИТЕСЬ СОЛНЦУ!

Еще не успело начаться лето, как все надели темные очки. Наверное, они никогда не выйдут из моды. А в последнее время и молодые, и старые все больше прячутся от солнца. Сейчас часто пишут и говорят о том, как оно вредит здоровью и ускоряет старение кожи. Но ведь солнышко приносит и огромную пользу, и радость!

Однажды я смотрела хороший фильм, название которого уже позабыла. Особенно запомнилась одна сцена. Героиня, пожилая женщина, вспоминала свою жизнь, все самое хорошее в ней, и улыбалась. Отлично сыграла актриса: сколько света, тепла в глазах! Она говорила, что ни о чем не жалеет и благодарна жизни за все. Даже за морщинки на лице, которых, пожалуй, многовато, зато она вдоволь насладилась ласковым солнышком.

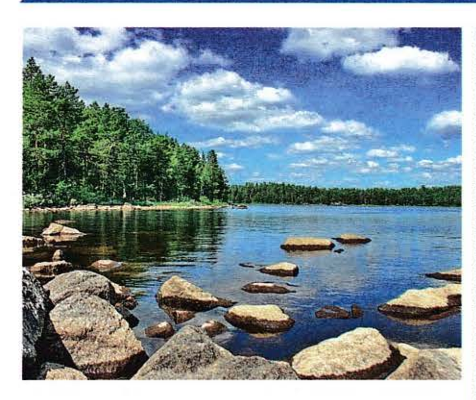
Женщина была очень красивой. Так всегда выглядят счастливые люди, умеющие радоваться жизни. Они открыты миру и сами подобны солнцу! К ним все тянутся, они не бывают одиноки. У тех же, кто только прячется от солнца, никогда ему не улыбается, на лице отталкивающая маска. Даже если человек выглядит моложе и у него меньше морщин.

Кстати, стала замечать на улице молодых людей, в любое время года одетых во все черное, глядящих сквозь темные очки только себе под ноги. Будто вампиры, они просыпаются после обеда и, выключив наконец свои компьютеры, выходят на белый свет ближе к закату. Надеюсь, это просто новая мода, которая быстро пройдет. Хотя знакомые все чаще жалуются на здоровье внуков, в том числе и психическое. Такие нарушения могут быть связаны с неправильной выработкой гормона мелатонина. Он регулирует биоритмы, наши «внутренние часы». И если целыми днями сидеть в помещении, редко выходить на солнышко, ничего хорошего не будет. Отсюда быстрая утомляемость, бессонница и депрессия. Про витамин D, которого нам не хватает без ультрафиолета, здесь уже когда-то писали. Это опасно и для детей, и для взрослых. Когда его мало, становятся хрупкими кости, ломаются ногти и портятся волосы. Без него в организме мало кальция. Значит, мы теряем зубы, страдают мелкие кровеносные сосуды, в крови снижается уровень эритроцитов, тромбоцитов, гемоглобина. Замедляется и обмен веществ.

Еще солнце убивает вредных микробов. Его лучи очищают не только организм, но и окружающую среду. Поэтому не забывайте открывать дома шторы, когда оно заглядывает к вам в окно. Конечно, если не знать меры, ультрафиолет может навредить, спровоцировать серьезные болезни, даже рак. Но кто же в наше время будет часами лежать на пляже без средств защиты или работать на огороде с непокрытой головой в самый пик солнечной активности? Все уже грамотные, особенно читатели нашей газеты. Если помнить о мерах предосторожности, то можно и нужно радоваться лету и солнцу с пользой для здоровья.

А солнце на морском берегу – просто сказка. Как же давно я не была на море, хотя живу не очень-то далеко от него! Давно мечтаю поехать туда. Надеюсь, этим летом моя мечта сбудется.

Завьялова Т.М., г. Ставрополь



ЧАЩЕ СМОТРИТЕ В НЕБО!

Сейчас ученые пишут, что человечество страдает не только от грязного воздуха, воды, химической пищи, но и от хронического визуального загрязнения. Это значит, что, в отличие от наших предков, мы видим вроде бы намного больше разных новых предметов, информации, картинок, но полностью разучились наслаждаться чистой красотой природы. Все вокруг нас ненатуральных цветов, мелькающее, быстрое. Большую часть дня проводим при искусственном освещении, часами сидим перед мерцающими экранами телевизоров и компьютеров. Даже книги сейчас уже не бумажные, а электронные – вроде бы удобно, но для глаз не так уж хорошо, потому что свет другой. В результате не только портится зрение, и сейчас трудно найти даже среди молодежи тех, у кого крепкая единица – чуть ли не половине требуются очки. Из-за такого мельтешения и перенапряжения глаз страдают нервы, а через них и весь организм.

Выход из этого есть – нужно чаще давать глазам отдых. Не просто закрывая их, а перенаправляя на картины, созданные природой, на то, для чего наши глаза были изначально предназначены. Смотреть на зелень деревьев и гладь воды, на цветы на лугах и восход и закат солнца на горизонте. В большом городе это сделать сложно, поэтому надо чаще выбираться подальше, на природу. Сейчас наступает лето, и не нужно в выходные ползать по торговым центрам или сидеть дома, опять же при искусственном освещении, а сесть на автобус или электричку – и подальше, туда, где глаза получат долгожданный отдых.

И еще каждый день смотрите в небо. Его бесконечная синева с пушистыми облаками или чернота с проблесками звезд, если поднять глаза вверх ночью, дадут взгляду такое расслабление, которого не достичь ни упражнениями, ни компрессами. Просто выйдите на балкон, сядьте на стул и запрокиньте голову – смотрите не на соседние дома, а в чистое небо. Думайте не о насущном, а о чем-то приятном. Кто верует – обратитесь в Богу и порадуйтесь его мудрости в творении такой невероятной красоты, как небо над нашей головой. 15-20 минут такой «медитации» – и вы заметите, как стало лучше настроение, спокойнее на душе, как хорошо стало глазам.

Я уже несколько лет каждый день и вечер проделываю эту простую процедуры, «небесную ванну для глаз», как я ее называю. И за эти годы зрение у меня перестало садиться, а многие нервные болячки отступили.

Зямкова Надежда Сергеевна, г. Ростов-на-Дону

КРАСНЫЙ КЛЕВЕР ПОЧИСТИТ КРОВЬ

Жду не дождусь, когда на полянке за домом раскроются красные пушистые шапки клевера. Он считается одним из лучших средств для очищения крови. Он выводит и токсины, и вредный холестерин. От них появляются головные боли, слабость, усталость. Это, конечно, не панацея – нужно и диету соблюдать, и двигаться больше. Но помощник в деле оздоровления крови, можно сказать, незаменимый.

Цветки нужно собирать поутру, когда спала роса. Берите только те, что без точек, сухих участков, однородного цвета. Пока сезон, используйте в свежем виде, ну а на будущее насушите, разложив в один слой на бумаге в темном проветриваемом месте.

Очищающий напиток готовится так: 2 ст. л. цветков залить большим стаканом кипятка, дать настояться под крышкой час, процедить. Этот настой выпить равными частями в течение дня после еды.

Нужно пройти месячный курс, потом 2 недели перерыв – и повторить. И так 3 раза в год.

Клевер полезен не только для крови. Он помогает справиться с простудой, потом что в нем есть витамины и фитонциды. И еще он очень хорошо снимает воспаления и усталость с глаз. Я поступаю в таких случаях так: горсть головок заливаю кипятком, так, чтобы он только их покрывал, и даю настояться 20 минут. Потом, не отжимая, заворачиваю их в носовой платок и кладу его на глаза. Водичка стекает по глазам, промывая их от пыли и инфекции, и становится намного легче.

Никандрова Г.В., г. Дятьково

РОСА УТРЕННЯЯ И ВЕЧЕРНЯЯ

В «Лечебных письмах» в прошлые годы было несколько писем про целебные свойства росы. Ею можно лечить и кожные болячки, и суставы с мышцами, и простуду. Она – отличное профилактическое средство для укрепления иммунитета. Все, что надо делать – гулять босиком по травушке, покрытой капельками росы, смачивать в ней полотенце или простыню и делать обертывания, умывать росой кожу – как и было описано в тех письмах.

Мне хотелось бы только дополнить информацию, которую я получила от своей тети. Она была знахаркой и лечила людей, в том числе и росой. Я запомнила, что утренняя и ночная (вечерняя) росы отличаются по своим свойствам и используются в разных ситуациях.

- **Утренняя роса,** выпадающая перед восходом солнца, набирает его энергию. Ею лечат простуду, упадок сил, боли в спине и суставах, жар и лихорадку.
- **Вечерняя роса,** которая ложится на землю вместе с темнотой, случается реже. Но она помогает тем, у кого избыток плохой энергии, нервные расстройства, стрессы и болезни, вызванные этим – бессонница, учащенное сердцебиение, проблемы с желудком, навязчивые страхи, неврозы, проблемы в половой сфере.

Собирать росу для компрессов и обертываний нужно только с помо-



щью натуральной ткани, без красок, не беленой, лучше всего льняной или шерстяной. Расстелить на траве и ждать, пока она не пропитается влагой. Роса действует только в первый час после сбора, хранить ее бесполезно, так как она теряет все свойства.

Кочет Н.П., Сумская обл., г. Лебедин

ЦЕЛЕБНЫЕ ТРАВЯНЫЕ ПОДУШКИ

Зашла недавно в Москве в магазинчик, торгующий товарами для здоровья, и увидела небольшие подушки, которые стоили так, будто набиты не пухом или синтепоном, а золотой ватой.

Оказалось, что это «подушечки здоровья с целебными травами». Посмотрела состав – те же травки, которые я и сама использую для этих же целей. Только мои подушки нормальных размеров, поприятнее на вид да к тому же бесплатные. Потому что уж что-что, а ароматных трав в наших лугах и лесах навалом, главное, не лениться их собирать, знать правила и уметь шить хотя бы на элементарном уровне.

Травы для своих подушек я начинаю собирать уже в начале лета. Жизнь травяной целебной подушки недолгая – бабушка, по заветам которой я их делаю, говорила, что нужно обновлять «начинку» каждый месяц, а то и чаще.

Трава теряет свою силу, набирает негативную энергию, вытягивая болячки, пропитывается потом. Потому спать на ней долго без поновления, как на перьевой или ватной, нельзя. Те-то можно просто постирать и просушить на солнце, а травяную надо просто выпотрошить и набить заново свежей травой.

Растения для подушки нужно собирать только в чистых местах, там где рядом нет дорог, фабрик, полей, поливаемых удобрениями, высоковольтных линий, свалок. Для начала нужно определиться с главным наполнителем – он должен быть мягким и сам по себе без очень сильного запаха. Лучше всего для этого подходит осока, которая растет везде и в больших количествах. Ее нужно срезать серпом, очистить от сухих стебельков, высушить в тенечке и измельчить. Еще для наполнителя можно использовать пух иван-чая, когда он отцветает, очистив его от коробочек. Ну а если рядом есть озеро или болотце, то подойдет и рогоз, который тоже дает мягкий пух.

В этот основной наполнитель добавляются ароматные травы – в зависимости от того, что для вас самое главное.

Тем, кого мучает бессонница, нервозность, советую добавить в подушку растертые шишки хмеля, немного травы пустырника, веточек вереска, цветов валерианы. Если хронически заложен нос из-за длительного пользования каплями, положите мяту. Герань защитит от ночных кошмаров, частых простуд. Очень хороша для начинок хвоя сосны и ели, полная фитонцидов, но класть ее надо хитро, чтобы не царапаться – измельчить и заложить в самый центр подушки, чтобы она была обернута мягкой травой.

Ароматы подбирайте, ориентируясь на свои ощущения. Я, например, запах хмеля сама не выношу, мне от него плохо. Поэтому никогда его не кладу. А сестра моя, наоборот, готова целую подушку им набить. Наволочка, в которую набиваете траву, должна быть плотной, иначе стебельки трав могут прорвать ее и расцарапать кожу. Набивайте плотно и равномерно, чтобы подушка не теряла форму. Она не должна быть слишком большой, где-то сантиметров 30 на 30, не больше, иначе будет уставать шея. После каждой ночи подушку просушите, поставив на край на сквозняк, а потом на день заверните в плотную ткань – чтобы бесцельно не уходили ценные ароматы.

И еще, конечно, хочу предупредить – если у вас аллергия на пыльцу, то травяные подушки могут ухудшить состояние. Остальным же они пойдут только на пользу.

Севастьянова Людмила Николаевна, Костромская обл., г. Шарья

КУНЖУТНОЕ МАСЛО ЗАЩИТИТ ОТ СОЛНЦА

Хочу поделиться рекомендацией для тех, у кого очень чувствительная кожа, которая плохо переносит солнце. Конечно, самое лучшее в таких случаях – укрывать ее одеждой, чтобы не сжечь. Особенно в течение дня, когда солнце особенно палит. Я сама рыжая, кожа у меня молочно-белая. Все время хотелось, чтобы она немного загорела, но я только обгорала на пляже. Покупала солнцезащитные средства с самыми большими цифрами. К сожалению, обнаружилось, что почти на все эти средства у меня аллергия, начинаю чесаться. А те, что гипоаллергенные, найти не так просто, и стоят они очень дорого.

Дерматолог посоветовала мне воспользоваться натуральным средством от солнца – кунжутным маслом. В нем есть вещества, которые задерживают ультрафиолет и предохраняют кожу от ожога. Степень защиты у него небольшая, поэтому для дневного солнца оно не годится. Но вот позагорать утром или вечерком можно, к тому же кунжутное масло помогло мне приобрести немного смуглости – оно способствует выработке меланина.

Наносить масло можно не только на кожу, но и на волосы. Им ведь тоже требуется защита от солнца, иначе они начнут сохнуть и выцветать. А так вотрешь немного масла от корней до кончиков – и можешь не бояться. Плюс бонус – исчезает перхоть.

Кунжутное масло ароматное, но запах у него приятный, как у семечек. Весь день его носить не надо, позагорали утречком – и смыли теплой водой с мылом. Ну а днем уже защищайтесь одеждой, потому что от жесткого ультрафиолета ни одно натуральное средство, даже такое хорошее, как кунжутное масло, не поможет.

Юханова З.В., г. Самара

Цитата

Сострадание исцелит больше грехов, чем осуждение.

Генри Уорд Бичер

БЕРЕГИТЕ ДРУГ ДРУГА

Вот и снова пишу вам. Все из-за одиночества, иначе не было бы времени.

Наконец наступила моя 68-я весна. Это в молодости весны и годы скачут, как кони. Не успеешь оглянуться – год прошел. А чем старше становишься, тем медленнее и медленнее ползут годы. И всегда такими долгожданными бывают весны! Весной и летом полегче.

Пока была молодой, хватало забот: учеба, работа, семья, дети... А теперь уже мужа 3 года как нет. Когда живешь с мужем, не думаешь, что бывает такое страшное состояние души и тела, название которому – одиночество.

Всегда знаешь, что рядом близкий человек, помощник, твоя опора в любых ситуациях. Что он всегда о тебе помнит, заботится, что поможет. А тут – все в одночасье рушится. И это страшное слово «умер». И похороны, поминки, суматоха, слезы. Потом – пустота. У всех свои дела, семьи, хлопоты. А ты вдруг остаешься совсем одна. Дети и внуки? Что же поделаешь, у них тоже своя жизнь. И ты остаешься доживать в одиночестве.

Раньше я всегда знала свое место – рядом, впереди. А теперь мой вдовий удел – доживать. Раньше я не замечала одиноких, гуляющих парами пожилых подруг. А тут вдруг увидела их, медленно идущих и незаметно, часто с завистью провожающих взглядами своих сверстниц, которые пока еще прогуливаются под руку со своими мужьями.

Вот и сама теперь тоже думаю: почему же это не я иду под руку с мужем? Мой удел – вдовство, одиночество, незащищенность.

Сидя одиноко у окна, только сейчас поняла, что значит слово «вдова». К сожалению, вдов полно. Мужички быстро уходят в мир иной, а мы остаемся и доживаем. Теперь и у меня появилось много таких же одиноких подружек. Мы часто гуляем, собираемся вместе. Но у всех в глазах грусть. Как бы нам весело иногда ни было, а душа всегда плачет. Конечно, есть дети, внуки, но… Нет его, единственного – того, кто уже не обнимет, не погладит по голове и не успокоит. Со всем надо справляться самой, и надо привыкать быть самостоятельной.

Почему я все это пишу? Просто цените то, что сейчас, в данное время вы еще с кем-то рядом, вместе. Берегите друг друга, потому что у каждого из нас впереди – одиночество. Рано или поздно, но оно неизбежно.

Всем, кто мне звонит, пишет, огромное спасибо. Ваши звонки и добрые письма согревают душу.

Адрес: Миренковой Татьяне Александровне, 188910, Ленинградская обл., Выборгский р-н, г. Приморск, ул. Лебедева, д. 20, кв. 88. Тел. 8-950-036-56-81

Я ОЖИЛА В ДЕРЕВНЕ

Мне 77 лет, здоровье – как у всех. Лечусь по рецептам из нашей газеты, за что вам благодарна. Вышла на пенсию в 1992 году, в июле, а муж – в мае. Вот и подались мы в деревню Кировской области по совету из «Лечебных писем». Так и живем здесь до сих пор.

Летом красотища неописуемая! И вот я сделала для себя вывод. Если бы жила до сих пор в городе Нижнем Тагиле, то меня бы сейчас не было. Тех, с кем я работала, зарабатывая пенсию, давно уже нет. Поэтому дам совет молодым пенсионерам и тем, кто скоро выходит на пенсию: езжайте в деревню. Не бойтесь. Дома недорогие, квартиры тоже. Вода, свет есть, канализацию можно сделать. Печное отопление – как лекарство. Я думала, не доживу до пенсии, а в деревне ожила.

Помню, в 1991 году привезли на носилках одного шахтера из Донецка, уже пожилого. А в деревне и он ожил, излечился травками. Гулял в лесу и за огородом. Желательно, чтобы был хоть старенький автомобиль. Хоть такой, как милицейский «газик». В деревне пенсии хватает на дрова и питание. Ведь огород кормит круглый год. Как все растет: лук, морковь, свекла, картошка, зелень, фасоль! А помидоры и огурцы какие вырастают в грунте! Только их надо после посадки прикрыть укрывным материалом. Сейчас все можно купить в магазине или на рынке. А как душа радуется, когда подрастает свое! Посадишь и наблюдаешь, как оно старается поскорее порадовать хозяина. Тут превращаешься в ребенка, забываешь про все. Поработаешь, поразговариваешь со своими росточками – и на душе становится легко. Пять минут отдохнешь – и снова кланяешься земле матушке, кормилице.

Если кто надумает приехать хоть на лето, как на дачу, просто для здоровья, пишите. У меня большой сад, 5 яблонь. Все как уродят – самой уже не справиться. Раньше справлялась. А сколько в лесах земляники, грибов! Да и в огороде много клубники и мелкой земляники. Рыбку свежую у рыбаков покупаем. Здесь только плохо работающим, мужчины на вахту ездят. Есть детский садик, какого в городе нет. Как с детишками занимаются! И школа тоже. В городе так не учат.

А в больнице как стараются врачи поднять человека! Отношение к больному совсем другое. Даже после пятого инсульта выхаживают. Таких врачей, медсестер в городе не найдешь. В городах-то людей нашего возраста уже не лечат. Так что для пенсионеров здесь рай.

В детстве я прошла через лихие годы: 1941-1945. Оккупация, голод, холод. И смерть поджидала каждую секунду. Страшные годы. Сама с 1938 года, ребенком была. Но все до капельки помню, такое невозможно забыть. Сколько смертей видела в то время! Как выжила? Одному Богу известно.

Так радуйтесь жизни, люди, пока мир у нас в России. Не перевелись еще те, кто хочет войны. Но пусть будет мир во всем мире, на всей земле!

Адрес: Федячкиной Н.Г., 612470, Кировская обл., п. Богородское, ул. Коммуны, 4а

СОВЕТЫ ВЕЛИКОГО ЧЕЛОВЕКА

Предлагаю вам в дополнение ко всем напечатанным здесь рецептам несколько простых, но полезных советов по сохранению здоровья.

Ими пользовался Леонардо да Винчи, гений эпохи Возрождения, человек с благородной осанкой, изяществом в движениях, атлетической фигурой.

- Остерегайся гнева, избегай печали, дурного расположения духа.



- Давай отдых своей голове и пребывай всегда в добром умонастроении.
- Ночью хорошо укрывайся.
- Знай меру в физических упражнениях.
- Избегай всяческого распутства и обращай побольше внимания на то, что ешь.
- Ешь только тогда, когда хочешь, и ужинай всегда легко.
- Ешь простую (вегетарианскую) пищу.
- Смешивай свое вино с водой и пей понемногу за раз. Но не делай этого в промежутках между приемами пищи, на пустой желудок.
- Держись прямо, когда выходишь из-за обеденного стола.
- Не дозволяй своему животу торчать вверх, а голове опускаться.

Считаю, что, следуя по стопам великого Леонардо, все будут прекрасны собой, здоровы, а значит, счастливы. Удачи!

Адрес: Кретининой Евдокии Никитичне, 399251, Липецкая обл., Хлевенский р-н, с. Отскочное, ул. Озерная, д. 3

ДОБРОЕ СЛОВО ЛЕЧИТ

Получив очередной номер «Лечебных писем», перечитываю все от корки до корки, просматриваю картинки. И становится легче, приятнее на душе от ваших писем.

Многие рассказывают о своем здоровье, которое улучшилось от прочитанных добрых слов, пожеланий. И сразу вспоминаются такие слова, сказанные мне во время болезни кем-то из близких, знакомых или прочитанные в нашей газете. Еще и еще раз убеждаюсь, что они не только поднимают настроение, но и лечат.

Не могу забыть те далекие годы детства, когда началась война и во двор влетели на машине полицаи – некогда раскулаченные жители нашего села. Они забрали все: корову, птицу, зерно, овощи и фрукты. Мама моя молчала. Ее сердце готово было выскочить из груди. А в голове клокотали мысли: «Чем же я буду кормить детей? Ведь четверо, один другого меньше...» Силы ее покидали. А поздно вечером огородами пришел с другой улицы приятель нашего отца. Слух о том, что творили полицаи, прошел по всему селу и дошел до него. Он подошел к маме и тихо сказал: «Не горюй, Галя. Придет время – они ответят за все свои подлости». Обнял за плечи мою маму, положил на землю полмешка принесенных из дома овощей и фруктов и ушел огородами, чтобы никто не видел.

А мама успокоилась и пришла к нам, детям. Немного помолчала, потом рассказала, кто приходил и зачем. В ее голосе слышалось успокоение. Очень дороги были ей те слова отцовского товарища. Его сын-красноармеец воевал с ненавистными фашистами.

Прошли годы. Мой отец работал в другом районе. А когда приехал домой, я, уже подросток, сказал ему, что надо бы навестить деда Семена, который нас поддержал в трудную годину. Сначала поехали в магазин, купили ему рубашки. И вскоре уже были у нашего земляка. Он очень обрадовался. Долго разговаривали, а потом дед Семен загрустил, глаза налились слезами. Нам стало известно, что его сын погиб в борьбе с проклятым врагом. Мой отец обнял его, стал успокаивать. И еще долго они говорили. Дедушка успокоился. Видно было, что добрые слова, сочувствие очень хорошо повлияли на него. Он стал бодрее и благодарил нас за встречу.

Пролетели еще годы. Долго помнятся хорошие слова, сказанные тебе в недобрый час. Совсем недавно мы с моей машиной обняли дерево, которое растет у дороги. Не уснул я, только моргнул чуть дольше, чем требовалось во время поездки. Машина замолчала, а я долго тянул придавленную ногу. Через несколько минут остановилось на дороге несколько машин, и ко мне подбежали водители.

Сразу теплее стало на душе. Ведь их слова сочувствия в такой момент дорогого стоили! Мне помогли освободить ногу и посоветовали, что делать дальше. На какую-то минуту вдруг стало не так страшно. Появилась уверенность в том, что я не совсем «пропащий». Уже дома почувствовал, что болит не только нога. Остались следы ударов и на спине, и на голове.

В военном госпитале, куда меня поместили, попался отличный, опытный военврач Андрей Сергеевич Гулик. Раньше всех приезжал на работу. При встрече с больным всегда здоровался за руку и при осмотре был разговорчив, в хорошем настроении. Его теплые слова прибавляли нам, больным, здоровья. Он никогда нас не пугал, не говорил о серьезности наших болячек. Просто заботился о нас, желая скорейшего выздоровления. Его бодрость, добрые слова оставались в моем сознании, и становилось легче.

Пока лежал в госпитале, в голове проносились разные мысли одна за другой, вспоминались эпизоды. Вот учительница рассказывает ученикам, как надо быть вежливыми, уважать пожилых людей, уступать им место в транспорте или очереди. А вот я возвращаюсь из магазина, сижу на автобусной остановке. Очередь небольшая, все стоят, скамейка пустая. Сижу один. Со стороны рынка медленно идет бабушка, в обеих руках тащит сумки. Хромает. Вид у нее очень жалкий, болезненный.

Я встаю и предлагаю бабушке свое место. Она остановилась, и глаза ее округлились. Потом заулыбалась, села рядом, разговорилась. Первые слова ее были о том, как приятно, что вырастила всех детей и внуков. Но им некогда, вот и приходится трудиться. Потом сказала, как приятно, что я предложил ей сесть, хоть и места рядом много.

Жизнь показывает, что хорошее отношение к человеку всегда лечит. Добрые слова и кошке приятны.

Адрес: Дьяченко Борису Дмитриевичу, 115583, г. Москва, ул. Воронежская, д. 26, к. 3, кв. 187



Мужество в несчастье – половина беды.

Плавт

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Пусть и мои рецепты останутся в нашей народной копилке!

• **Паста для желудка:** пачка какао, по 1 стакану сливочного масла, алоэ (мякоти с соком) и меда. Все перемешать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15-20 минут до еды. От язвы – 2-3 курса, от гастрита – 1 курс, по самочувствию (при необходимости повторить).

• **Холецистит.** Залить в темной посуде 2 стакана неочищенных кедровых орехов 0,5 л водки. Настоять 2 недели в темном месте. Принимать 3 раза в день по 1 ч. л. до еды.

• **Здоровые волосы.** Литровую банку плотно набить луковой шелухой, залить водкой и добавить 1 пакетик гвоздики (пряности). Выдержать 10 дней в темном месте, периодически встряхивая. Перед мытьем головы тампоном смачивать корни волос этой настойкой. Затем надевать шапочку для душа на 2-3 часа и оборачивать голову теплым платком. Эффект потрясающий! Волосы быстро отрастают и становятся густыми.

Адрес: Андреевой Любови Александровне, 664005, г. Иркутск-5, п. Затон, Набережная Иркута, д. 32, кв. 11

ПОМОГЛО МУМИЕ

В «Лечебных письмах» №5 Пирожков Георгий пишет об остеомиелите. У меня он был, а помогли мумие и электрофорез. В той же газете Мороз Татьяна Алексеевна пишет о фурункулах. Пусть принимает мумие внутрь, но не таблетки. Я пила раствор в течение 4 лет с перерывами. У меня остеопороз с переломами позвоночника в двух местах, артроз бедра и колена, но ничего не болит.

Есть еще рецепт заживляющей мази, которая очень хорошо помогает. У моего соцработника муж порезал ладонь во время ремонта квартиры. И ему наложили повязку с мазью. Рана зажила быстро.

• Раствор мумие. Беру 30 г мумие, кладу в чашку вечером, заливаю кипяченой водой, чтобы оно было покрыто. За ночь все растворяется. Размешиваю снадобье и сливаю в небольшой флакон темного стекла. Храню его в холодильнике. Принимаю по 1 ч. л. с кипяточком утром за час до еды. Месяц пью – месяц перерыв.

• Универсальная мазь: мумие и деготь очищенный – по 5 г; настойка календулы – 10 мл, прополис – 20 г; вазелин – 50 г. Все смешать в стеклянной или эмалированной посуде. Держать на водяной бане, на малом огне, постоянно помешивая, до растворения вазелина и прополиса, который надо предварительно натереть на терке. Затем процедить в баночку и охладить. Хранить при комнатной температуре.

Дай Бог всем здоровья!

Адрес: Головкиной Нине Александровне, 150045, г. Ярославль, пр. Дзержинского, д. 22, кв. 50

УКРЕПЛЯЙТЕ ОРГАНИЗМ

Пишу вам свои рецепты и советы. Возможно, их уже печатали, но я считаю, что надо бы повторить.

• Сок репейника полезен для всего организма. Готовить его надо так. Срезать стебель вместе с листьями от самого корня, пока растение не цветет. Хорошо промыть, нарезать мелкими кусочками, перекрутить в мясорубке и выжать руками сок. Затем процедить его через сито. Можно смешать наполовину с сахаром, но я делаю с медом. Беру трехлитровую банку сока и такую же – меда. Все помещаю в большую кастрюлю и перемешиваю. Настаиваю 2-3 дня, взбалтывая, пока все хорошенько не смешается. Затем переливаю в литровые банки и ставлю в холодильник. Пью такой сок с чаем. Но этот рецепт противопоказан тем, кто болеет сахарным диабетом.

• Чтобы почистить печень, надо заготовить овес молочной спелости, когда колос нальется, но еще не успеет созреть. Причем на том поле, где его сеют не протравленным на подкормку скота летом. Я срезаю колоски вместе со стеблями длиной 10 см и сушу. Затем кладу в хлопчатобумажные мешочки. Завариваю снадобье в термосе. На 1 л кипятка – 3 ст. л. овса, штук по 15 ягод шиповника и боярки. Настаиваю 12 часов, процеживаю и пью в течение дня с медом. Курс – 10 дней, затем такой же перерыв. И так – весь год.

• Это средство очищает сосуды, улучшает кровообращение головного мозга и восстанавливает память. Хорошо промыть с мылом 4 лимона, нарезать на кусочки, убрать зерна и перекрутить в мясорубке. Почистить и тоже пропустить через мясорубку 4 головки чеснока, которые покрупнее. Все смешать в литровой банке с 250 г меда и поставить в холодильник. Через 3 дня можно принимать. Утром я сначала выпиваю стакан воды, затем съедаю 1 ст. л. такой смеси. Не жалейте денег на это лекарство, принимайте его годами! Вреда не будет.

Не обижайтесь на меня те, кто просил выслать травы, настойки. Я не имею лицензии на лечение, поэтому боюсь высылать что-либо. Вдруг человеку от этих трав будет плохо!

Адрес: Клинцеву Сергею Васильевичу, 652644, Кемеровская обл., г. Белово, п. Инской, ул. Ильича, д. 1, кв. 6. Тел. 8-923-526-16-19

ПОМОГАЕТ ВСЕМ!

Поделюсь некоторыми рецептами, которые помогли не только мне, но и знакомым.

• **Если отекают ноги,** надо пить отвар льняных семян: 3 ст. л. на 1 л воды. Прокипятить 10 минут, и пусть настоится 1 час. Процедить и принимать по 1/2 стакана через каждые 2 часа, раз 6 в день. Для вкуса можно добавить сок лимона или 1 ч. л. меда.

• **От кашля** я пью такое средство. Беру 0,5 кг измельченного лука, 40 г меда, 200 г сахара и варю в 1 л воды 1,5 часа. Принимаю по 1 ст. л. 4 раза в день после еды.

• А этот **бальзам** помогает оздоровить весь организм. Пропускаю через мясорубку 0,5 кг очищенной тыквы, 1 стакан клюквы и 2 лимона с кожурой, но без семян. Все перемешиваю, добавляю 2 ч. л. меда, раскладываю в стеклянные маленькие баночки и храню в холодильнике. Принимаю по 1 ст. л. до еды 4 раза в день.

Адрес: Чечкиной Валентине Борисовне, 353240, Краснодарский край, ст. Северская, ул. Мичурина, д. 17

ПРОПОЛИСНОЕ МОЛОКО ОТ ПРОСТУДЫ

Нашей семье помогает один рецепт:

при первых признаках болезни капаем 20 капель спиртовой настойки прополиса в теплое молоко и выпиваем непосредственно перед сном.

Попьешь несколько дней – и симптомы простуды проходят. Даже если сильно разболелись, принимаем такое средство 2-3 раза в день. И лекарств нужно меньше, и выздоравливаешь быстрее. Настойку можно купить в аптеке. Постоянно прополис пить не стоит. Дней 10 – вполне достаточно.

У кого-то может возникать аллергия на продукты пчеловодства, но это уже индивидуально.

Бывает, пишут, что прополис с молоком не эффективен. Но мы попробовали, и нам помогло. Может, еще кому-нибудь поможет.

Желаем всем всего доброго!

Адрес: Андреевой Татьяне Евгеньевне, 601300, Владимирская обл., г. Камешково, ул. Володарского, д. 4, кв. 20

СВЕКОЛЬНЫЙ КВАС И ЧЕСНОЧНОЕ МАСЛО

Всем нуждающимся в улучшении здоровья предлагаю 2 хороших рецепта. Эти средства обновляют кровь, очищают сосуды, улучшают работу сердца и память, омолаживают.

● **Эликсир долголетия.** Взять 2 стакана проросших семян пшеницы, 2 ст. л. травы чистотела (сухой или свежей), 3 средние сырые свеклы (пропустить через мясорубку), 1 корочку ржаного хлеба и половину стакана сахара. Все сложить в трехлитровую банку, хлеб и сахар – сверху. Залить чистой водой, оставив место для пузырьков. Банку завязать марлей и неделю настаивать в темном месте. Через неделю на поверхности появятся пузырьки газа, и можно понемногу пить целебный квас перед едой 3 раза в день или почаще. Можно немного разбавить напиток, если получится слишком концентрированный. Пейте на здоровье и живите долго! Мне этот эликсир очень нравится.

● **Чесночное масло** снимает спазмы сосудов головного мозга и сердца, избавляет от одышки, помогает и при склерозе. Это прекрасное сосудорасширяющее средство. Надо очистить и растолочь в кашицу головку чеснока средних размеров. Положить в стеклянную посуду и залить 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Поставить в холодильник, подальше от морозилки. На второй день размять руками лимон и срезать верхушку (откуда растет). Выдавить 1 ч. л. лимонного сока в столовую ложку. Добавить туда же 1 ч. л. чесночного масла и размешать. Принимать 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – до 3 месяцев. Сделать перерыв на 1 месяц и повторить. Всем, кто пользовался этим рецептом, он помог.

Адрес: Носовой Вере Николаевне, 249039, Калужская обл., г. Обнинск, ул. Калужская, д. 1, кв. 141

ПРОТИВ ОДЫШКИ И СУДОРОГ

Как-то заметила, что при ускорении ходьбы я задыхаюсь. Помогло вот что.

1. Обратилась к нашим травникам, а они мне хором: «Поможет иссоп». Стала заваривать его: 1 ч. л. на стакан кипятка. Выпивала в 3 приема в течение дня. И одышка через неделю прекратилась! Но лечилась я целый месяц.

2. Настой пиона тоже выручает как при сердечной, так и при легочной одышке.

3. От сердечной одышки есть и такие хорошие рецепты:

● 20 г мелиссы залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 20 минут. Принимайте 3 раза в сутки до прекращения болей в сердце и облегчения дыхания;

● вместо чая можно ежедневно пить отвар молодых веток или листьев клюквы (без определенных пропорций).

Как это ужасно – судороги! От страшной боли в ногах просыпаешься ночью, а потом не можешь заснуть. И ходишь целый день как сонная муха. Все же я справляюсь с судорогами.

● Пью много воды днем, чтобы не допустить обезвоживания организма. Отказалась от капроновых колготок и ношу лишь носки из чистого хлопка или чистой шерсти. Наши ноженьки любят натуральные материалы. Поэтому приобрела валяные тапочки и лыковые лапти. А в комнатные тапочки и туфли вкладываю стельки из бересты. Подошвы смачиваю пищевым уксусом, даю ему впитаться и высохнуть. Такие процедуры провожу утром и на ночь.

● Судороги боятся «гусиных лапок»! Беру 1 ст. л. сухой измельченной травы лапчатки гусиной, заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 1 час и процеживаю. Принимаю настой по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды или через 1,5 часа после.

● Несколько раз в день массирую мочки ушей. И ночью, если начинаются судороги в правой ноге, массирую правую мочку, и наоборот. Как правило, боль сразу отступает.

Будьте здоровы!

Адрес: Карповой Валентине Николаевне, 428000, Чувашия, г. Чебоксары, г/п, а/я 222. Тел.: 8-8352-55-00-70, 8-908-300-13-77

ЗАПАСИТЕСЬ ВЕРЕСКОМ!

К растениям, которые называют вечнозелеными, относится и вереск. Когда я хожу в лес по грибы и ягоды, то обязательно запасаюсь вереском – он отлично помогает при заболеваниях суставов: полиартритах, бурситах, подагре.

Вереск отлично устраняет воспаление, снимает болевые ощущения. Я убедилась: с вереском «хождение по мукам» отменяется.

Время сбора вереска – период цветения, тогда следует срывать побеги с цветками. После просушки их надо сложить в картонную или стеклянную тару и хранить в сухом помещении (не более 1 года).

- Для лечения суставов хороший эффект дает настой из листьев вереска. Для этого 3 ст. л. сухого вереска заливают 1 л кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Настой применяют внутрь по 1/2 стакана перед едой (2-3 раза в день).
- А можно усилить действие вереска, смешав его с настоем чайного гриба. В настое гриба выявлен природный антибиотик, противовоспалительные вещества и глюконовая кислота, которая благотворно влияет



на обменные процессы в суставах. Возьмите 500 мл настоя вереска, смешайте с 500 мл настоя чайного гриба и настаивайте раствор в течение суток. Пейте 3 раза в день по 1 стакану (после еды). Курс лечения – 3 месяца.

Но вереск способен повышать свертываемость крови, поэтому при тромбофлебитах это растение не следует употреблять.

Эликина Михайловна, г. Луга

ЧУДО-ДЕРЕВО КОФЕЙНОЕ

Любителям комнатных растений могу сказать следующее: «Обязательно заведите кофейное дерево!» Выглядит оно эффектно. Но это не все. Кофейное дерево влияет на атмосферу дома – оно улавливает и нейтрализует отрицательную энергию. Такое растение обязательно должно быть в квартире, где живут люди вспыльчивые, эмоционально переживающие свои проблемы.

Когда я узнала об этом, то тут же приобрела кофейное деревце. Нравится мне не только то, что с его появлением в нашем доме воцарилось спокойствие, но и то, что оно лечебное. Это деревце выделяет особые вещества – фитонциды, очень действенные при многих вирусных заболеваниях. Одного деревца на подоконнике достаточно, чтобы нейтрализовать атмосферу в доме, если кто-то заболел гриппом, и не дать заболеть остальным членам семьи.

В листьях кофейного дерева содержится природный антибиотик. Если 20 листьев пропустить через мясорубку, то получится кашица с большим содержанием сока. Накладывая ее на инфицированную рану, вы добьетесь быстрого заживления.

Аларова А.О., г. Верея

АРНИКА – ЖЕНСКАЯ ПОМОЩНИЦА

Вот уже несколько лет на своем дачном участке я выращиваю арнику. Цветочки красивые – ярко-желтые. Но самое ценное в арнике – эфирное масло, лечебное и присутствующее в каждой части растения.

Кроме этого, в корнях горной арники содержится углевод инулин, а в цветах – каротиноиды и вещества, которые оказывают сильное обезболивающее действие. Если у милых дам критические дни проходят очень болезненно, то арника им поможет – она сильный анальгетик. Помимо этого, арника нормализует менструальный цикл при гормональных дисфункциях. Она приносит облегчение и при воспалительных заболеваниях женской сферы – например, при аднексите, т.е. воспалении придатков. И в той, и в другой ситуации применяется один и тот же рецепт. Но перед приемом препаратов арники лучше проконсультироваться с врачом.

Цветки (10 шт.) заливают 1 стаканом кипятка, нагревают до кипения, но не кипятят, остужают в течение часа, процеживают и принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Оливак Е.Ю., г. Ярославль

ПРОРОСТКИ СОИ ДЛЯ КИШЕЧНИКА

Мой муж называет проростки сои не иначе, как эликсиром молодости. И это на самом деле так. Проросшие семена несут в себе мощный потенциал энергии, который переходит к нам, если мы используем их в пищу. Попадая в наш организм, проросшие семена сразу же проявляют свою биологическую активность, отдавая нам все самое ценное, что только у них есть. И это препятствует процессу старения.

Когда у мужа после приема антибиотиков начался дисбактериоз, то он стал проращивать сою и употреблять ее. Напомню: дисбактериоз – это нарушение равновесия микрофлоры кишечника, когда меняется соотношение полезных и условно-патогенных микроорганизмов. Но благодаря проросткам сои работа кишечника приходит в норму.

Возьмите 20 штук семян сои, добавьте к ним 20 стебельков-проростков сои и 50 г творога, перемешайте и съешьте. На день достаточно одной такой порции.

Добавлю: такое лекарство улучшает память, внимание. И все это благодаря холину, которым богата соя и который помогает восстановить клетки мозга и нервных тканей. Проростки сои полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях, циррозе, панкреатите.

Жучкова Инна Ивановна, г. Александров

А КАКИМИ ЦЕЛЕБНЫМИ ТРАВАМИ ЛЕЧИТЕСЬ ВЫ? ПОДЕЛИТЕСЬ СО ВСЕМИ!

БОРЬБА С АТЕРОСКЛЕРОЗОМ

Болит голова, шум в ушах? Постоянные головокружения, встать с кровати трудно, потолок плывет, пол уходит из-под ног? Значит, у вас симптомы атеросклероза сосудов головного мозга.

Атеросклероз – это заболевание сосудов. На их стенках появляются холестериновые бляшки, которые с годами растут, крепнут и закрывают просвет кровеносного сосуда. Органам или тканям не хватает кислорода. Если перекрываются сосуды сердца, то сердечная мышца начинает испытывать настоящий голод: возникают ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда. Когда поражены сосуды нижних конечностей, в ногах начинаются боли, спазмы, ноги мерзнут даже летом. Атеросклероз сосудов конечностей опасен гангреной. А при атеросклерозе сосудов головного мозга может возникнуть острое нарушение мозгового кровообращения – инсульт. Наступает паралич руки или ноги, пропадает речь, теряется зрение на один глаз.

Для борьбы с атеросклерозом надо изменить жизнь в целом, а также применять лекарственные травки. Прекрасно работает арника горная. Она снижает холестерин, предупреждает и лечит кровоизлияния в мозг, расширяет венозные сосуды.

- **Для лечения арникой горной** лучше использовать ее настойку. 50 г цветков заливают 500 мл 70%-ного спирта и настаивают 21 день. Принимать по 10-15 капель на 50 г воды до еды за 30 минут.
- **Настойка клевера** полезна при склерозе мозга с головными болями и шумом в ушах. 50 г сухого клевера залить 0,5 л водки, настоять 14 дней и принимать по 2 ст. л. перед обедом и перед сном в течение месяца. Пить 1 месяц, 10 дней перерыв и дальше пить.
- **Настойка диоскореи.** 100 г корня залить 0,5 л водки, настоять 21 день, процедить. Принимать через 30 минут после еды по 30 капель 3 раза в день.
- **Софора** прекрасно укрепляет память, очищает сосуды головного мозга, а также используется при болезнях печени, почек, бронхите, колите, гастрите. Аптечная софора японская содержит до 25% рутина, который способствует укреплению и очищению стенок сосудов, понижает уровень плохого холестерина и сахара.
- **Астрагал пушистоцветный** применяют при гипертонии, хронической сердечной недостаточности, отеках, тахикардии, стенокардии и др. Происходят снижение и стабилизация повышенного давления, исчезают головные боли, головокружения, боли в области сердца, прекращается шум в ушах (голове).
- **Гинкго билоба** – могучий и всесильный регулятор кровообращения в организме, способный очистить, оживить, наполнить энергией.

1. 1 ч. л. живительного порошка гинкго билоба принимать во время еды 3 раза в день, запивая водой.

2. Настойка гинкго билоба: 100 г сухих листьев залить 1 л 40%-ной водки, настоять 14 дней в темном месте, процедить. Принимать по 20 капель с 50 мл воды 3 раза в день до или во время еды.

Желаю всем здоровья, и будьте внимательны к себе.

Адрес: Враковой Нине Дмитриевне, 346130, Ростовская обл., г. Миллерово, ул. Некрасова, д. 29

ЛЕЧИМСЯ ЗЕЛЕНЫМ МАСЛОМ ПИХТЫ

Пихтовое масло – экологически чистый продукт, поскольку пихта сибирская может расти лишь в условиях чистого воздуха (Красноярский край, Хакасия, Сибирь).

Пихтовое масло обладает бактерицидным, противовоспалительным, болеутоляющим действием, убивает возбудителей грибковых заболеваний, быстро заживляет раны, трещины, гнойники. Его легко можно приготовить в домашних условиях.

Для этого нарежьте пихтовую хвою (лучше молодую, тонкие веточки длиной 1-1,5 см) и набейте ею литровую или 2-литровую стеклянную банку так, чтобы до краев оставалось 5 см. Залейте любым растительным маслом до уровня пихтовых веточек. Закройте банку крышкой и поставьте в кастрюлю, дно которой выложите тоненькими прутиками. Налейте в кастрюлю воды, закройте крышкой и поставьте на огонь. Когда вода закипит, убавьте огонь и варите 5 часов. По мере выкипания воды доливайте кипяток. После этого снимите кастрюлю с огня, выньте банку с хвоей и процедите масло в другую банку, а сырье (хвою) отожмите и выбросьте. Чистую банку заполните свежей хвоей и залейте полученным маслом, которое варили 5 часов. А потом снова поставьте в кастрюлю с водой и варите 5 часов на медленном огне. Процедите, остудите, разлейте масло по бутылочкам и поставьте в холодильник. Хранится оно долго.

- При ангине полощите горло теплой водой с 2-3 каплями масла на 100 мл воды по 3-4 раза в день в течение 3 суток. Или с помощью пипетки капните 2-3 капли на гланды, через 5-6 часов процедуру повторите. И через 1-2 дня болезнь пройдет.
- А вот при сильном кашле, коклюше утром и вечером (перед сном) закапывайте пихтовое масло по 3-5 капель на язык. Курс лечения до 7 дней.
- Если замучил радикулит, разогрейте спину (примите горячую ванну или положите на больное место мешочек с горячей солью) и втирайте в поясницу 9-10 капель масла пихты. Или пропитайте тряпочку маслом и приложите к больному месту, обвязав шарфом или платком. Такой компресс делайте на 20-30 минут, на всю ночь не ставьте – может обжечь кожу.
- При болях в суставах полезно втирать пихтовое масло после ванн. Курс лечения 10-15 процедур.
- Втирайте пихтовое масло в области перелома или ушиба по 2 раза в день. Это ускорит процесс срастания кости, заживления.
- При гайморите растирайте маслом область гайморовых пазух, закапывайте в каждую ноздрю по 3-4 капли. Процедуру повторять через 4-6 часов.
- Для лечения кожных болезней, в том числе экземы, смешайте 2 ч. л. растопленного несоленого свиного масла или гусиного жира с 1 ч. л. масла пихты. Поставьте посуду на малый огонь и постоянно мешайте. Полученной мазью смажьте больное место. Сверху накройте полиэтиленом и закрепите бинтом. Повязку меняйте через день. Курс лечения 3 недели.
- От бессонницы хорошо помогает пихтовая ванна через день. Наберите в ванну воды, капните туда 5-6 капель масла. Принимать такую ванну следует не более получаса.



Не забывайте, что при наружном применении пихтовое масло можно принимать не более 10 мл в день, а внутрь от 3 до 10 капель в сутки.

Оно противопоказано людям, страдающим язвой желудка, и женщинам в период беременности. Нельзя использовать пихтовое масло для лечения детей до 3 лет. Будьте здоровы, исцеляйте себя сами!

Адрес: Кузнецову Ивану Серафимовичу, 652560, Кемеровская область, г. Полысаево, ул. Крупской, д. 110, кв. 46

ГРИБ ЧАГА И «КОМПОТИК» ОТ ГИПЕРТОНИИ

Березовый гриб чага – это нарост на древесине березы; он растет только на живом дереве и может расти десятки лет. Срезать его ножом невозможно, можно только срубить или спилить пилкой с частью древесины дерева. Найти этот гриб чагу очень трудно, к тому же он может расти на большой высоте. Заготовка его очень сложна.

Гриб чага очень полезен и целебен. Его настой повышает защитные свойства организма, омолаживает печень, почки, оживляет кровяные клетки. Это природный биостимулятор, он повышает иммунный статус организма, улучшает состояние центральной нервной системы, нормализует пищеварение. В аптеках продается густой экстракт чаги и сухой экстракт в виде таблеток.

Предлагаю читателям опробованный рецепт – бальзам Савицкого, в который входит гриб чага. Особенно хорошо действует этот бальзам при различных доброкачественных опухолях, при любых видах кисты в любом месте тела и полипах. После курса лечения бальзамом заживают даже трофические язвы.

Вот сам рецепт: тысячелистник (трава) – 50 г; шиповник (плоды) – 50 г; сосновые почки – 50 г; полынь горькая – 5 г, или 1 ст. л. (в некоторых прописях этого рецепта написано 50 г, но это опасная ошибка, потому что полынь ядовита и накапливается в организме); бефунгин аптечный – 200 мл (можно заменить измельченным грибом чаги – 50 г); сок алоэ аптечный – 200 мл; коньяк – 250 мл; мед – 300-400 г.

Готовят бальзам так. В эмалированную посуду налить 2 л чистой воды, высыпать туда же 50 г шиповника и 50 г сосновых почек. Довести до кипения и на слабом огне прокипятить 20 минут. Затем укутать кастрюлю на всю ночь. Утром процедить.

Гущу шиповника и сосновых почек не выбрасывайте: их можно еще 2 раза заваривать, прокипятив 10-15 минут, и пить, как чай, вприкуску с медом или вареньем. Чтобы завар не закисал, кипятите его в течение 1 минуты каждый день.

Отцеженный настой шиповника и сосновых почек залейте чистой водой до объема 2 л, всыпьте 50 г тысячелистника и доведите до кипения, затем укутайте и дайте настояться 2 часа. Потом процедите, остудите, чтобы он был теплым, и добавьте 300-400 г меда. Хорошо размешайте, чтобы мед полностью растворился. Затем 1 ст. л. полыни горькой залейте 300 мл кипятка, дайте настояться 1 час, процедите и добавьте в бальзам. Когда готовящийся бальзам остынет, влейте в него 200 мл бефунгина, 200 мл сока алоэ и 250 мл коньяка. Еще раз размешайте в большой эмалированной посуде и разлейте в стеклянные банки и бутылки. Храните бальзам в холодильнике.

Если нет бефунгина, то возьмите размолотый гриб чага (50 г). Чагу в кофемолке не измельчить – кофемолка разлетится вдребезги. Разбейте гриб молотком на небольшие кусочки. В эмалированную или стеклянную посуду налейте 1 л чистой теплой (не выше 50°) воды и всыпьте 50 г чаги. Укутайте и дайте настояться ночь. Утром процедите и влейте в бальзам. Гущу чаги можно еще 2-3 раза замачивать в теплой воде и принимать по полстакана с медом 1-2 раза в день за 30 минут до еды. Настой чаги храните в закрытой посуде при комнатной температуре, он не закисает и не портится.

Готовый бальзам Савицкого принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды, пока он не закончится.

Перед началом приема бальзама обязательно сделайте УЗИ, и после окончания приема сделайте контрольное УЗИ. Если потребуется, то проведите еще один курс лечения бальзамом.

Еще хочу предложить «компотик» от гипертонии.

В 2 л эмалированную посуду положить плоды боярышника (2 ст. л.), ягоды черноплодной рябины (2 ст. л.), а если есть, то и ягоды красной рябины (2 ст. л.), плоды шиповника (12-14 штук), 2-3 щепотки сухих нарезанных веточек вишни (нарезать можно весной, осенью, зимой и насушить на батарее отопления), 5-6 листочков шелковицы. Залить чистой водой почти до верха посуды, довести до кипения и на слабом огне прокипятить первый раз 5-10 минут. Затем, укутав, настоять ночь. Начинать пить настой по 1 стакану 2-3 раза в день как чай, вприкуску с медом или вареньем. Когда сольете всю жидкость, оставшееся содержимое залейте водой второй раз и прокипятите на слабом огне уже 20 минут. То же в третий раз, прокипятив 30-40 минут. Чтобы настой не забродил, 1 раз в сутки прокипятите его 1 минуту. Храните при комнатной температуре.

Такой компотик понижает давление, чистит кровь и сосуды. Пить его можно всю зиму, варить на нем манную кашу и овсяные хлопья, добавляя туда постное масло, пряности свежие или сухие, петрушку, укроп, кориандр, порошок из сухих грибов и пр. Сухие пряности (семя укропа, тмина, кориандра) предварительно размолоть в кофемолке. И получается отличный завтрак или ужин.

Здоровья и бодрости духа редакции и всем читателям «ЛП».

Адрес: Скорикову Валерию Павловичу, 10008, Украина, г. Житомир, ул. 1 Травня, д. 45, кв. 3, тел. 042-243-07-37

Цитата

Тысячи вещей необходимы здоровому, и только одна больному: здоровье.

Ирина Вильде



На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



ИЗЛЕЧИМО ЛИ РОЖИСТОЕ ВОСПАЛЕНИЕ?

Обращаюсь к вам, чтобы вы помогли нам с мамой. Мне 63 года, маме 86, а болезнь у нас одинаковая – рожистое воспаление на голени. Ничего не помогает. Говорят, надо обращаться к бабкам, заговаривать. Но я хочу, чтобы нам дал советы специалист «Лечебных писем».

Елисова Елена, Краснодарский край, г. Геленджик

Рожа – острое инфекционное заболевание, вызываемое гемолитическими стрептококками. Характеризуется лихорадкой, интоксикацией, воспалением четко ограниченных участков кожи. Как правило, стрептококки и попадают внутрь через поврежденную кожу. Микробов вокруг нас всегда много. Но самое главное – почва, на которую они попадают. То есть во всех случаях такое заболевание появляется, если есть предрасположенность к нему.

Стрептококки при роже вызывают местные и общие изменения в организме. Местный процесс характеризуется серозными или серозно-геморрагическими воспалениями с отеками, покраснением, инфильтрацией. При тяжелом течении заболевания бывают осложнения. К ним относятся абсцессы, некрозы, сосудистые поражения. Все это сопровождается болями.

Инкубационный период (с момента попадания микробов) продолжается от нескольких часов до 5 суток. Заболевание начинается остро: озноб, общая слабость, головная и мышечная боль. Иногда бывают тошнота и рвота, тахикардия. Температура порой повышается до 40°. Через 12-24 часа болезнь уже проявляется на коже.

В области воспалительного очага образуются пузыри. При их повреждении или самопроизвольном разрыве вытекает жидкость. В результате образуется рана. А при сохранении целостности пузырей они постепенно ссыхаются с образованием желтых или коричневых корок. Такие корки могут сохраняться от нескольких недель до нескольких месяцев. Как и отечность и пигментация кожи.

Лечение должно проводиться с учетом формы заболевания, характера поражений, наличия осложнений. Если рожа в легкой форме или средней степени тяжести, ее лечат в поликлинике. Начинают с противомикробных средств – антибиотиков в таблетках. Курс в среднем составляет 10 дней. Плюс антигистаминные (противоаллергенные) препараты. Когда болезнь в легкой форме и заметна только гиперемия (приток крови), местно ничего не применяют, кожу не обрабатывают. Но доктор может назначить УФО (ультрафиолетовое облучение). А при рецидивирующей роже рекомендуются и другие физиопроцедуры: УВЧ, кварц, лазер.

При своевременном и правильном лечении высока вероятность полного исцеления и восстановления трудоспособности. Так что не слушайте тех, кто говорит, что с вашей болезнью невозможно справиться. Не запускайте ее, потому что при хроническом рецидивирующем течении все уже намного сложнее. Образуются рубцы, лимфатический отек (слоновость). У пожилых и ослабленных людей больше склонность к рецидивам, поэтому надо укреплять организм, в том числе с помощью народных средств.

В случае обострения хорошо помогает протирание йодинолом 2-3 раза в день. Или раствором аптечной настойки прополиса: 1 ч. л. на 1/2 стакана зеленого чая. Смочить салфетку и положить на пораженную поверхность. Держать до высыхания, менять 3-4 раза в день. Туго бинтовать не надо – нельзя допускать застоя лимфы.

Хорошо действует и такое бабушкино средство. Взять тканевую салфетку, нанести на нее кашицу из сырого тертого картофеля и обернуть ногу (руку). Не затягивать! Держать повязку также до высыхания, не более 3 часов, а потом заменить на свежую.

Но прежде всего для вас важна профилактика. Чтобы не было обострений, необходимо тщательно следить за чистотой кожи. В тяжелых случаях надо ложиться в больницу, делать уколы и другие процедуры, особенно весной и осенью.

«МЕДУЗА» В БАНКЕ

Расскажите, пожалуйста, про чайный гриб! Как правильно готовить его настой и применять, при каких заболеваниях? Есть ли противопоказания, имеет ли значение возраст?

Адрес: Дейнега Надежде Денисовне, 93406, Украина, Луганская обл., г. Северодонецк, Гвардейский пр., д. 23, кв. 49

Иностранные его названия чаще всего представляют собой вариации японского слова «комбутя», что в буквальном переводе означает «чай из морской капусты». В США, например, где он тоже встречается, его называют «комбуча». Но удивительная «медуза» в банке не имеет отношения к морской капусте. Это симбиоз дрожжеподобных грибов (7-9 видов) и уксуснокислых бактерий (до 3 видов).

В раствор, содержащий дрожжи, мы добавляем сахар, и происходит брожение. Образуются спирт и углекислота. Благодаря бактериям этиловый спирт окисляется, превращаясь в уксусную кислоту. Для выращивания нового гриба требуется маленький его кусочек (возраст – от 1 года). Он быстро растет и заполняет всю поверхность. Так что банку лучше брать большую, трехлитровую. Как готовить настой? Обычно на 1 л воды кладут 2 ч. л. или 2 пакетика черного чая. Когда настой остывает до 30°, в нем растворяют 50-70 г сахара.

Гриб – организм живой, и ему требуется воздух. Поэтому горлышко банки обычно завязывают марлей. Банку оставляют при комнатной температуре. Причем на нее не должны попадать прямые солнечные лучи. Около 3 суток гриб не будет подниматься на поверхность. В это время он активно растет, а всплывает лишь к концу недели (в зависимости от температуры). Значит, напиток готов.

Чтобы настой был полезным и вкусным, гриб следует промывать 2



раза в месяц. И чай заваривать черный байховый. Из его компонентов бактерии вырабатывают природный антибиотик. Можно использовать и зеленый чай, но в таком случае мы получим просто тоник. Нельзя вместо сахара класть его заменители. Можно мед: 1 ст. л. на 1 л настоя. Тогда в напитке будет больше микроэлементов. Чем же он полезен?

Настой чайного гриба улучшает пищеварение, обладает антибактериальными свойствами, снижает артериальное давление и стимулирует иммунную систему. Его принимают для профилактики и лечения многих заболеваний. С его помощью лечат болезни печени, желчного пузыря, желудка и кишечника. Чайный гриб содержит пробиотики, улучшающие пищеварение, ускоряющие обмен веществ и переработку жиров, усвоение белков и углеводов. При постоянном употреблении напитка можно снизить вес. Он помогает при гастрите, хроническом энтерите и запоре.

Регулярное употребление настоя нормализует ночной сон, и днем самочувствие улучшается. Его рекомендуют и при вегетососудистой дистонии, гриппе, ОРВИ, артрите. Им промывают раны, делают с ним примочки на глаза от конъюнктивита. Применяют и для полосканий при тонзиллите, ангине, воспаления во рту. Чтобы усилить лечебное действие, его немного подогревают (до 37-40°) в эмалированной или стеклянной посуде. Разводят кипяченой водой в соотношении 1:5 или 1:10, в зависимости от чувствительности слизистой. При ангине полощут горло каждый час. Также закапывают раствор в нос во время простуды. Если выскакивает ячмень, воспаляются глаза, разводят водой 1:20 и закапывают 2-3 раза в день. Или в течение 1 минуты делают ванночки, взяв 1 ст. л. раствора.

Также очень полезна спиртовая настойка, приготовленная на концентрированном настое чайного гриба, выдержанном 1 месяц. На 4 части настоя – 1 часть водки. Оставляют на 2 недели, затем процеживают и хранят в темном прохладном месте. Принимают такую настойку для профилактики простуды по 1 ч. л. 2 раза в день с 1/4 стакана теплой воды.

Из настоя чайного гриба готовят домашний уксус. Выдерживают 1 месяц, процеживают, кипятят на медленном огне 30-40 минут и фильтруют. Используют уксус в кулинарии и косметологии. Если наполовину развести его водой, получится прекрасный лосьон для волос. Им же протирают лицо при угревой сыпи, гнойничковых высыпаниях. Настой применяют в бане для восстановления микрофлоры кожи. После мытья им натираются и через 10-15 минут ополаскиваются. Кроме того, вкусный напиток разнообразит наш рацион. Но есть и противопоказания к его применению.

Диабетики должны знать меру, так как в напитке содержится сахар. По той же причине им нельзя злоупотреблять при грибковых заболеваниях. При повышенной кислотности применять с осторожностью. Никому не следует пить слишком концентрированный настой. Не забывайте вовремя промывать гриб, соблюдайте правила гигиены.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ФАНТОМНЫЕ БОЛИ

Я инвалид, осталась без ноги. Мучают нестерпимые фантомные боли. Хотелось бы получить ответ, как их облегчить.

Адрес: Быковской Тамаре Алексеевне, 141500, Московская обл., г. Солнечногорск, ул. 2-я Урицкая, 17

Уважаемая Тамара Алексеевна, фантомные боли бывают в среднем у 70% людей. Причем они случаются не только после ампутации ноги или руки, но и после удаления зубов. И даже если часть тела сохранена, а нерв поврежден. От чего зависит интенсивность такой боли? Нередко она усиливается на фоне переживаний, стрессов. Кроме того, чем длительнее и сильнее она была до операции, тем активнее может потом включаться ее фантомное восприятие. Если боль беспокоит уже достаточно долго, то иногда она переходит и на другие участки тела при сдавливании, даже легком прикосновении. Эти так называемые триггерные зоны могут находиться с противоположной стороны или в других местах, где нет никаких повреждений. Поэтому врачи пытаются предотвращать их появление. Перед ампутацией и после нее проводят блокаду (обезболивание), чтобы в коре головного мозга не образовывались патологические импульсные «центры боли». Дело в том, что проблема непосредственно связана именно с работой головного мозга, с активностью определенных его центров.

Специалисты установили, что у больных с фантомными болями наблюдается устойчивое повышение возбудимости центральных отделов мозга, коры больших полушарий. Из-за того, что эти зоны сильно возбуждаются, возникает электроинформационный болевой синдром. Они перестают подчиняться управляющей системе мозга и постоянно выдают импульс болевой активности.

Интенсивность фантомных болей снижается после применения анестетиков – лекарств, блокирующих нервные импульсы. По последним данным медиков, эффективнее всего в отношении фантомного болевого синдрома действуют методы, связанные со стимуляцией моторной зоны коры головного мозга. Речь идет о неинвазивных методах. То есть не обязательно прибегать к хирургической операции, к имплантации электрода. К таким действенным методам относится, например, транскраниальная магнитная стимуляция – возбуждение импульсными токами низкой частоты определенных структур головного мозга. Оперативное же лечение в основном оказывается безуспешным. Можно перенести ряд операций, но боль все равно не ослабеет.

Сейчас существует более 40 методов борьбы с фантомным болевым синдромом. Но, к сожалению, только 15% пациентов полностью избавляются от страданий. Потому что пока не совсем понятен механизм возникновения таких болей. Ни одна теория не помогает объяснить всех нюансов. Ведь головной мозг человека – очень сложный орган, и здесь еще много загадок. Пока врачи предлагают использовать комплексный подход к лечению, пробуя разные методы, чтобы облегчить самочувствие.



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью.

Адрес для писем: 198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма».

Поможет «живой шприц»



Лечение пиявками (гирудотерапия) – медицинский метод, возникший еще на заре человечества. Периоды расцвета гирудотерапии сменялись периодами почти полного забвения, и даже сегодня этот метод, несмотря на высокую эффективность, пробивает себе дорогу не без труда. Каким же образом медицинская пиявка может помочь в тех случаях, когда весь огромный арсенал современной медицины оказывается бессильным? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-рефлексотерапевт и гирудотерапевт С.А. ИГНАТЕНКО.

– Сергей Александрович, что побудило вас, врача-терапевта, задуматься о недостаточности обычного медицинского лечения?

– Когда я работал по распределению после мединститута, одной из первых моих пациенток оказалась 24-летняя молодая учительница, страдавшая от гипертонических кризов с давлением 160 на 100, а обычное давление у нее было 130-140. Для людей в молодом возрасте это не характерно. Я очень хотел ей помочь, перечитал гору литературы по гипертонии, мы с ней разрабатывали различные схемы лечения, меняли их, но никакого улучшения не наступало. Хуже того, после трех лет лечения давление при кризах достигало у нее уже 180 – третья стадия гипертонии. Я не понимал, в чем дело: методы лечения гипертонии, которым нас обучали, не помогают!

– Почему же у молодых возникает гипертония?

– Нас учили, что есть наследственность и факторы риска – неправильное питание, курение, алкоголь, стрессы... Например, у той молодой учительницы, о которой я говорил, мы все объясняли наследственностью, поскольку ее мама тоже была гипертоником.

Потом я работал участковым врачом в Санкт-Петербурге, и здесь – та же картина. Ни новые лекарства, ни новые методики эффекта не давали. А для участкового терапевта гипертония – один из самых популярных диагнозов, наряду с ИБС и остеохондрозом. Посещали меня в основном одни и те же больные, со стажем гипертонии по 10-15 лет, состояние которых постепенно ухудшалось. И нельзя сказать, что они не лечились – напротив, очень ответственно выполняли все указания врача. Мы загоняли болезнь в угол, заглушая на время симптомы, но при любом удобном случае она вновь расцветала пышным цветом, становясь все тяжелее. Со временем пациентам оформляли третью группу инвалидности, через 4 года – вторую...

– Но откуда возникла идея лечить пиявками?

– Я решил, что если фармакотерапию отменить нельзя, поскольку она у нас принята на государственном уровне как основной метод лечения, то надо хотя бы добавить к ней народные методы, успешно служившие людям тысячелетиями.

Лично я для себя решил к фармакотерапии подключить иглотерапию. Но, проходя по ней подготовку, услышал лекцию по гирудотерапии и так заинтересовался, что приобрел и специализацию гирудотерапевта. Уже потом узнал, что эти два метода очень связаны.

Помимо лекарств, я начал предлагать людям после приема в свободное время поставить иголки или пиявки. От иголок большинство пациентов отказывалось – пусть, мол, ими китайцы лечатся, а на постановку пиявок соглашалось. Я рассказывал им о том, как действует пиявка, а когда человек понимает суть воздействия на организм, то тем самым включает его компенсаторные возможности, и происходит самоизлечение. Пиявка лишь способствует этому процессу.

– Может быть, они соглашались, поскольку помнят, что их предки лечились пиявками?

– Вполне возможно. Я знаю, что вплоть до 1930-х годов были лекари, которые приезжали всегда с пиявками. Одна моя пациентка работала с 1956 по 1964 год на скорой помощи, и врачей при выезде на инфаркт или инсульт обязывали брать с собой пиявки, чтобы ставить их на то время, пока больного везли от дома до больницы.

Другая женщина рассказывала, как в 1953 году она рожала с двумя пиявками на каждом виске, потому что у нее была гипертония, и врачи поставили пиявки, чтобы уберечь ее сосуды и снять давление во время родов при потугах.

Сегодня люди все чаще хотят лечиться этим методом, потому что результаты очень хорошие. К тому же пиявки намного дешевле, чем лекарства, и не бывают поддельными.

– Как действует пиявка на организм человека?

– Я каждому пациенту демонстрирую две схемы. Одна из них – это схема постановки китайских игл (считается, что она появилась в 1568 году до н.э. в составе труда по иглотерапии). А вторая – это схема постановки пиявок, указывающая, на какие точки при каких заболеваниях их надо ставить. Она напечатана в трудах Авиценны в 996 г. Если посмотреть внимательно, точки постановки пиявок и игл совпадают, за исключением того, что китайских точек намного больше (658 только официально признанных).

Помимо рефлексогенного воздействия на биологически активную точку, пиявка внедряет в нее свой пиявочный секрет. Сегодня известно уже около 120 природных биологически активных веществ, входящих в слюну пиявки. Все это естественные лекарства, сбалансированные в таком природном комплексе, о котором наука пока и не мечтает.

– Для чего же пиявке эти 120 веществ?

– Жизненный цикл пиявки никто особо не наблюдал, и даже точно не известно, сколько она живет. Но мы знаем, что питается пиявка только



кровью. Причем для ее личного насыщения хватило бы 10 ферментов. Но в природе нет ничего лишнего. Наверное, Создатель предполагал, что человечество будет болеть, и создал живой шприц, природного лекаря. Пиявка, насыщаясь, работает как маленький насос: на один счет всасывает из раны кровь, на другой – впрыскивает в ранку слюну. Кроме уже упомянутых 10 ферментов для собственных нужд, остальные вещества, которые она впускает, идут для излечения жертвы (человека, крупного рогатого скота, рыбы, водоплавающей птицы), поскольку от укуса пиявки никто не умирает.

– Как действуют ферменты пиявки?

– Первый из них – гирудин. Он разжижает вокруг ранки кровь, чтобы пиявке легче было ее извлечь. Следующий фермент – гиалуронидаза. С его помощью пиявка растворяет на своем пути любые плотные ткани, которые попадаются – рубцы, спайки, фасции, мышцы, мелкие сосудики и т.д. Они превращаются в кашеобразную массу, которая другими ферментами разжижается, и пиявка начинает ее всасывать. А чтобы кровь не свертывалась слишком быстро, пиявка впрыскивает в ранку вещества, препятствующие этому процессу. Роль многих ферментов еще до конца не ясна.

– А в чем состоит лечебный эффект пиявки для нашего организма?

– Ученые называют около 20 таких эффектов. Первый из них – противовоспалительный. Но воспаление бывает двух типов: септическое (вызванное микробами, вирусами, токсинами) и асептическое, когда эти факторы отсутствуют. Относительно второго нужно пояснить. Из-за гиподинамии, сидячего образа жизни у нас в организме возникает венозный застой. Особенно опасно, что нарушается доступ артериальной крови к любому заболевшему, пораженному органу, и вот почему. Артерии, разветвляясь, образуют в каждом органе огромную сеть капилляров. Эти капилляры окутывают буквально каждую клетку нашего тела, и все обменные процессы (дыхание, питание, выделение, потребление лекарств и пр.) происходят на уровне капилляров. Теперь представьте себе, что в результате гиподинамии кровь в капиллярах какого-то органа перестала двигаться. Мало того, капилляры бывают забиты крупными молекулами лекарств, пищевых консервантов, красителей, усилителей вкуса, гормонов из мяса, токсических веществ из воды и воздуха. В больном органе капилляры оказываются полностью зашлакованными – кровь через них не проходит вообще!

– И что тогда происходит?

– На такой случай у нашего организма существуют особые сосуды, которые соединяют артерии с крупными венами напрямую. Если на пути кровотока возникло какое-то препятствие в виде шлаков, то кровь сбрасывается из артерий в вены, минуя очаг поражения. Вот и получается, что человек десятилетиями пьет лекарства, а в очаг болезни они вообще не попадают. Шлаки же никуда из очага болезни не удаляются. Организм воспринимает их как воспаление и посылает в очаг лимфоциты, другие защитные клетки... А чтобы не было распространения этих шлаков, организм заключает их в оболочку, капсулу. Плотность ее настолько высока, что люди могут, например, десятилетиями ходить с осколками, пулями в теле. Все это должно было бы ржаветь, распадаться, воспаляться, служить очагом инфекции, но ничего подобного не происходит. Точно так же не попадают внутрь этой капсулы и лекарства.

– Что же может тут сделать пиявка?

– Я ставлю пиявку строго на больное место. Если болит печень – то на печень, если межпозвонковая грыжа – строго на грыжу. Если больные вены, то рядом с венами. Во-первых, рядом с очагом воспаления всегда найдется рефлексогенная точка. Во-вторых, пиявка прорывает капсулу и делает это очень аккуратно, хотя у некоторых пациентов бывает такой выброс шлаков, что у них припухают рядом лимфатические узлы. Но очень важно, что все произошло на фоне здорового в целом организма. Гораздо хуже – дожидаться, когда очаг прорвется сам или переродится в злокачественную опухоль. А так организм в состоянии справиться с высвобожденным потоком шлаков, которые перерабатываются в ближайших лимфоузлах. Такое воздействие пиявки называется расшлаковывающим эффектом.

– Какими еще эффектами обладает слюна пиявки?

– Благодаря этим 120 биологически активным веществам пиявочного секрета мы лечим, например, гипертонию, а у больного исчезают еще и боли в пояснице, или наоборот. В среднем пациенту нужно пройти 8-12 процедур по 2 раза в неделю, чтобы концентрация слюны нарастала постепенно (все-таки это чужеродный белок). После последней процедуры человеку хватает накопившегося секрета еще на 4-6 месяцев.

Слюна пиявки обладает и мощным тромболитическим эффектом: после 3-4 процедур тромб растворяется, просвет вены увеличивается, кровообращение восстанавливается. Упомяну также гипотензивный эффект – понижение артериального давления, снижение на 2-3 единицы показателей холестерина в крови и противоаллергический эффект пиявки.

Лучше всего поддается лечению пиявками гипертония. Дальше идут варикозная болезнь и тромбофлебит, остеохондроз, межпозвонковые грыжи. Восстанавливая питание хряща, снимая зашлакованность, пиявка способствует тому, что межпозвонковый диск сам становится на место, грыжи уменьшаются. Очень хорошо лечатся простатиты, даже в тех случаях, когда лекарства не помогают. И, наконец, пиявка лечит все застойные явления, в основе которых лежит затрудненный отток венозной крови.

– А какие есть противопоказания?

– Этот метод безопасен, и у него есть всего три противопоказания: злокачественные новообразования, беременность со сроком больше 3 месяцев и гемофилия – нарушение свертываемости крови. А из осложнений при гирудотерапии бывают иногда только приставочные реакции – легкая гиперемия (покраснение) и небольшой зуд на месте приставления пиявки, поскольку все-таки это чужеродный белок. Эту легкую красноту и зуд легко устраняют компрессами из соли и соды или мазью на основе пиявочного секрета.

Беседовал Александр Герц

Пырей – самый настойчивый сорняк

Он принадлежит к семейству злаковых, а мы упорно называем его злостным сорняком и тщетно пытаемся искоренить. Впору задаться вопросом: почему же пырей так настойчиво нам досаждает? Не пора ли досконально изучить его целебные свойства? Даже те из них, о которых людям известно, уникальны. Растение веками используется для лечения многих заболеваний.

РЯДОМ С НАМИ ВСЕ, ЧТО НУЖНО

Мало кто знает об удивительных свойствах растений, которые мы вытаптываем. Одно из них – пырей.

Чем больше мы его топчем, тем сильнее он разрастается. Откуда такая жизнеспособность? Не показатель ли это того, что он может передать нам свою силу, стать лекарством для человека? Меня поразил факт: одно растение пырея ползучего способно давать до 10 000 семян. Попав в почву, они сохраняют всхожесть около 12 лет. А если перерубить корень, он вырастет снова.

Мой отец использовал пырей в самых разных случаях: при простуде, кашле, болях в животе или суставах. Он знал, что растение полезно и для сердца. Отвар из него укрепляет сосуды, защищает их от жировых отложений. А сейчас уже известно, что пырей способен снизить уровень сахара и холестерина в крови, поскольку очищает кровь и регулирует липидный обмен в тканях.

Целебные свойства пырея ползучего объясняются тем, что в его составе находятся биологически активные вещества, благодаря которым лечению поддаются многие болезни. В народной медицине он давно применяется при заболеваниях органов дыхания. Еще пырей помогает справляться с сердечными отеками, ревматизмом, циститом и уретритом, гастритом и колитом. С его помощью можно улучшить работу печени и желчного пузыря. Для лечения из свежего растения отжимают сок, а также готовят отвары, настои. Теперь я тоже его использую, принимаю отвар для укрепления сосудов

Беру 2 ст. л. измельченного корневища, заливаю 0,5 л кипящей воды, ставлю на паровую баню и выдерживаю полчаса. Готовый отвар процеживаю и доливаю горячей кипяченой воды до первоначального объема. Делю на 3 части и принимаю в горячем виде до еды.

Субботин Алексей Михайлович, г. Борисоглебск

ЧАЙ ОТ УСТАЛОСТИ

В составе пырея ползучего – целый комплекс необходимых нам витаминов, минералов. Поэтому при регулярном употреблении чая из этого растения в течение 30 дней можно заметить существенные улучшения самочувствия. Благодаря пырею пропадают усталость, подавленность, ощущение разбитости. Вот рецепт моего чая:

2 ч. л. с верхом измельченного пырея, высушенного целиком, залить 1/4 л кипятка и настоять 5 минут. Процедить и пить каждый день по 2 стакана.

Пырей ползучий – замечательное витаминное средство, которое добавляют в салаты в свежем виде. Его корневища моют, чистят, мелко нарезают или трут на терке. Кладут и натертую морковь, и мелко нарезанный зеленый либо репчатый лук. Солят по вкусу и заправляют растительным маслом.

Только при пониженном давлении будьте осторожнее с пыреем.

Вележанина Тамара, г. Саратов

КОЖА – ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Долго не могла справиться с фурункулезом. Уже была готова на все. Поэтому, когда мне предложили рецепт, показавшийся сначала подозрительно простым и бесполезным, я согласилась. Надо было принимать свежий сок пырея ползучего.

- Сок отжимают из свежих корневищ, стеблей и листьев. Перед использованием траву и корни моют в проточной воде, ошпаривают кипятком и пропускают через мясорубку. Затем разбавляют водой (1:1), отжимают через плотную ткань и кипятят сок 3 минуты. Принимают 3-4 раза в день по 0,5 – 1 стакану за 30 минут до еды. Курс составляет 3-4 месяца.
- Если нет возможности делать сок, можно пить и настой: 50 г корней на 1 л кипятка. Принимать по 3 стакана в день в течение 3-4 недель.

Пырей ползучий укрепляет защитные силы организма. Он положительно действует на вилочковую железу – важный орган иммунной системы. Поэтому растение предотвращает аллергические, аутоиммунные заболевания.

Я вылечилась. И с тех пор пырей для меня – главное лекарство от многих бед.

Иванова Татьяна Андреевна, г. Солнечногорск

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ПЫРЕЙ?

Корневища пырея ползучего – противовоспалительное, отхаркивающее и потогонное средство. Также это обволакивающее, мягкое слабительное, мочегонное и обезболивающее. Корневища очищают кровь и нормализуют обмен веществ. В народной медицине их применяют при цистите и простатите, мочекаменной и желчнокаменной болезнях, гастрите, энтероколите.



БЛАГОДАРНОСТЬ ОТ ВСЕГО СЕРДЦА

Для нашей семьи 1990-е годы были очень тяжелыми в материальном отношении. Я долго не мог найти работу, пенсии не хватало, а жена попала под сокращение. И однажды я зашел в храм Святителя Николая. И рассказал батюшке о трудностях. Он мне говорит: «А вы подойдите вот к этой иконе Николая Чудотворца и попросите его о помощи. Он поможет». Сказал это так просто и обыденно, как будто речь шла о чем-то уже решенном.

Я помолился святителю Николаю. Делал это неумело – как мог, так и молился. Потом приложился к образу и пошел домой. Даже свечку не поставил – денег не было. Хорошо запомнил, что это было в воскресенье. А уже в понедельник мне позвонил знакомый и предложил работу. Согласился! А через день последовал еще звонок – одна контора, рассмотрев мое резюме, утвердила мою кандидатуру. Работа «не пыльная», а заработок хороший. Удалось оформиться и еще в одно местечко – по совместительству.

И, получив первую зарплату, я пошел в церковь, купил несколько свечей с благодарностью – с благодарностью от всего сердца – поставил их святителю Николаю.

Олейников Д.Ю., г. Красноармейск

СРЕДСТВО ОТ УНЫНИЯ

Наверное, многие знают, как сложно справиться с унынием и тоской, которые охватывают и ранят душу. Наш батюшка в таких ситуациях советует молиться свт. Тихону Задонскому. Мощи этого святого находятся в Задонске – в Рождественно-Богородичном монастыре. Мощи называют «многоцелебными», а самого св. Тихона – «прогонителем лукавых духов». И чудеса около святых мощей происходят и в наши дни. Самое главное, как говорят монахи, – надо искренне попросить об исцелении.

Несколько лет назад в этом монастыре побывала моя подруга, у которой была сильная депрессия. Ей стало легче. Из той поездки она привезла маленькое сокровище – платочек, который всю



ночь пролежал у мощей св. Тихона. При необходимости она прикладывает его к больному месту и получает облегчение – при головной боли, суставной. Не только от подруги, но и от других паломников я слышала истории про то, как свт. Тихон Задонский помогает. И вовсе не обязательно ехать в Задонск – достаточно искренне помолиться – и святитель услышит, поможет.

Ужекова Елена, г. Ярославль

УКРЕПЛЕНИЕ В ВЕРЕ

Чудеса от молитв и икон неоспоримы. Когда читатели описывают эти случаи исцеления и сообщают, что врачи при этом недоумевают, я понимаю – в действительности это бывает.

Даже не зная молитв, можно своими словами «достучаться» до Бога, если они искренни, глубоко сердечны.

Вот случай из моей жизни, который и подвигнул написать это письмо. Была назначена магнитно-резонансная томография. Врач предполагал, что потребуется операция на позвоночнике. Для подтверждения диагноза назначил повторную МРТ. Будучи в отчаянии, я взмолилась. Обращалась и к Богу, и к Богородице, и к Николаю-угоднику, и к целителю Пантелеимону, и к Матронушке, и к Ксении Петербургской. Просила о прощении грехов. Молила о помощи и о том, чтобы избежать операции, – боялась осложнений после нее.

Прошло время. И врач, увидев результаты повторной томографии, был в недоумении: «Операция не нужна». И назначил лечение.

Какой неожиданный поворот! Это еще больше укрепило мою веру. И хоть приступы еще бывают, но с обезболивающими препаратами я их смиренно переношу. Стараюсь не обижаться и не обижать, прощать и не осуждать, гордыню усмирять.

Уверена, что Господь слышит. Верьте и молитесь, не теряйте надежду.

Еленева Ольга, г. Воронеж

ВАЖНОЕ РЕШЕНИЕ

Изучая истории монастырей и вникая в их уклад, я пришла к выводу, что у каждой обители – свои особенности. Есть своя примечательная история и у Среднеуральского монастыря, который построен в 20 км от Екатеринбурга. Участок земли, на котором в данный момент он находится, раньше носил имя «Немецкий хутор». Дело в том, что во время Великой Отечественной войны на этом месте располагался лагерь для пленных. И вот так распорядилась история, что именно эта территория была отдана под строительство нового монастыря – в честь иконы Божией Матери «Спорительница хлебов».

Поначалу в монастыре было всего несколько насельниц, но теперь их больше 300. Они как будто невидимым магнитом притягивались сюда. Ежедневные послушания, молитвы... Казалось бы, обычный, ничем не отличающийся от других монастырь. Но есть здесь особое служение – принимать людей отчаявшихся, никому не нужных, больных смертельными недугами. Для них выстроен странноприимный дом. За ними ухаживают, обеспечивают медицинскую помощь. Я была удивлена, как много здесь инокинь, когда-то получивших в миру высшее образование. Вот и монахиня Филарета работала в институте международных связей, была заместителем декана. Она часто приезжала в монастырь, хотела остаться там, но семья не отпускала...

Когда врачи выявили серьезное заболевание, то сначала испугалась, а потом поняла, что теперь-то уйдет в монастырь! Она сказала родственникам: «Или буду жить в монастыре, или погибну – просто не выживу в миру. Выбирайте!» И ее отпустили. Она приняла постриг. И вскоре… полностью исцелилась. Теперь она и директор монастырской школы, и ее преподаватель.

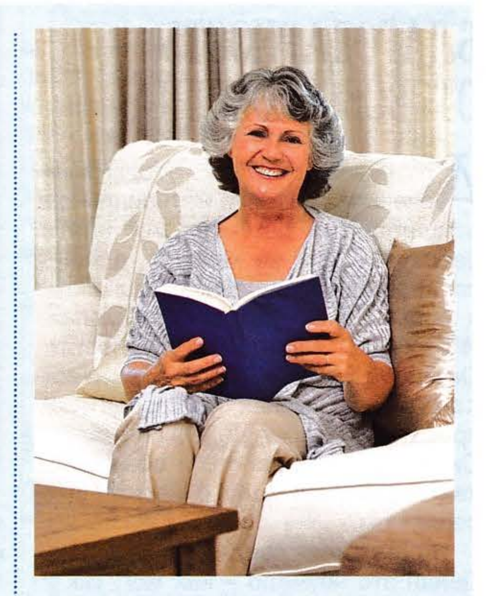
Иванько Л.Б., г. Омск

ЖИВИТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

Случайно попала в руки книга об американском докторе, психологе и долгожительнице. Она не только давала людям дельные советы, как жить дольше, но и сама им следовала. И прожила 104 года!

Мы-то с вами знаем главные правила долголетия, но не всегда следуем им. Напомню некоторые.

- Не зацикливайтесь на прошлом. Жизнь продолжается, все лучшее впереди. Вы даже представить себе не можете, сколько подарков приготовила вам судьба!
- Не занимайтесь самобичеванием. Простите себе ошибки, совершенные в прошлом, и непременно идите дальше.
- Как можно дольше не выходите на пенсию. Работайте столько, сколько позволит здоровье.
- Как можно больше двигайтесь!
- Не сидите в четырех стенах. Ведите максимально активный образ жизни, бывайте на людях, знакомьтесь, заводите друзей.
- Думайте и говорите о хорошем! В мире очень много зла, поэтому особенно важно сосредоточить внимание на позитивном.
- Не беспокойтесь о том, чего еще не случилось. Настраивайтесь на доброе, верьте в лучшее.
- Как можно чаще общайтесь с детьми и молодежью, заряжайтесь от них энергией и жаждой жизни.
- Проявляйте инициативу, идите навстречу людям! Не ждите внимания и помощи от других – сами предлагайте помощь.
- Будьте как можно ближе к природе! Любите животных, разводите цветы, занимайтесь садоводством.



- Правильно питайтесь и спите столько, сколько требует организм.
- Наслаждайтесь жизнью! Радуйтесь каждому новому дню и как можно чаще всех благодарите.

Вот такие простые истины.

Силантьева Вера Александровна, г. Мурманск

ПОЧЕМУ МЫ СТЕСНЯЕМСЯ РАДОВАТЬСЯ?

Почему иностранцы называют русских хмурыми, недружественными? Думаю, вовсе не потому, что в глубине души мы такие унылые. На самом деле мы жизнерадостные, только стесняемся проявлять свои чувства, улыбаться. А уж громко смеяться от души – тем более.

Но ведь ученые доказали, что смех делает человека счастливее и здоровее. От него снижаются артериальное давление и уровень стресса.

Он помогает нам сохранить эластичность кровеносных сосудов, улучшает кровоснабжение. Если, конечно, не ржать как конь. Истерический смех может принести вред, так как происходит чрезмерная стимуляция внутренних органов.

Здоровый, жизнерадостный смех прибавляет весельчакам до 8 лет жизни. Мало того, люди с онкологическими заболеваниями, имеющие хорошее чувство юмора, выздоравливают в 70 раз чаще.

На этот счет имеется статистика. Вы только представьте, в 70 раз! Вот где лежит ключ к долгой счастливой жизни.

Пименов Юрий Николаевич, г. Челябинск

2 ДРЕВНИХ РЕЦЕПТА КРАСОТЫ

Пожалуй, ни одно другое растение не пострадало так незаслуженно, как мак. Благодаря особым веществам, которое люди научились использовать с неблаговидными намерениями, для одурманивания сознания, он попал под запрет, и его больше не выращивают в садах. А ведь всегда выращивали ради семян! Например, кальция в них гораздо больше, чем в молоке и многих других продуктах. Был даже праздник Маковей, который устраивали, когда созревали семена. Их добавляли в разные блюда, выпечку, делали из них муку. А женщины использовали еще и для сохранения красоты.

Есть очень простой рецепт с маком, который особенно полезно использовать летом, когда кожа пересыхает от солнца, страдает от жары. Второй же рецепт с травяным сбором больше подходит для прохладной погоды.

- Залейте 200 мл кипятка 2 ст. л. семян мака-самосейки (полевого). Настаивайте в термосе в течение 1 часа. Процедите и перелейте во флакон с пульверизатором. Увлажняйте кожу лица, шеи, других открытых участков тела в течение дня. Такой настой можно и заморозить, чтобы приготовить косметический лед. Очень скоро вы заметите, как исчезнут маленькие морщинки, а большие станут меньше. Кожа станет упругой.
- Возьмите по 1 ч. л. травы чабреца, ромашки и листьев мальвы. Залейте сбор 500 мл воды и доведите до кипения. Когда закипит, убавьте огонь и подойдите поближе к сосуду, чтобы пар орошал не только лицо, но и шею. Осторожно, не обожгитесь! Ни в коем случае не разговаривайте. Парьте лицо в течение 15 минут. Потом сполосните холодной водой, нанесите на кожу свежий яичный желток или несколько капель масла из ростков пшеницы, или крем. Прилягте на 30-40 минут.

Виноградова Галина Николаевна, г. Тюмень

СЪЕДОБНЫЕ ОПАСНОСТИ ДЛЯ ОТПУСКНИКОВ

Несколько лет я проработала на телефоне в диспетчерской службе страховой компании, которая работает с отпускниками. У самой медицинское образование, до этого служила и на скорой, и в больнице. Сама тоже выезжала в отпуск и видела, как часто безалаберно относятся отдыхающие к своему здоровью, особенно когда дело касается питания. Ведь одно из самых распространенных обращений к врачам – это пищевые отравления. Эта опасность касается не только тех, кто ездит в экзотические страны. Сильно отравиться можно и дома, на любимой даче или при выезде на шашлыки.

Хочу написать о том, какие продукты чаще всего становятся причиной серьезных проблем со здоровьем, основываясь на своей собственной статистике – ведь я спрашивала, что и как ели клиенты нашей компании. Чаще всего в списке фигурируют одни и те же продукты.

- На первом месте, наверное, окажутся всевозможные морепродукты и рыба. Причем травятся ими и в дорогих ресторанах, и на местных рынках, и в отелях, когда берут рыбные блюда в буфетах по системе «все включено». Про последнее хочу сказать особо – там продукты лежат на открытом доступе по несколько часов, в тепле, кругом народ, который, извиняюсь, кашляет и чихает. С точки зрения медика – это настоящий рассадник микробов. И со всеми продуктами из этого списка в таких буфетах нужно быть очень осторожными!
- На втором месте – салаты. Не только майонезные, но прежде всего зеленые. Каждый дачник знает, что хорошо промыть листья салата и зелень не так-то просто – нужно вымачивать в холодной воде и мыть в нескольких водах. В уличных кафе с этим не затрудняются – сполоснули под краном (в котором тоже вода чаще всего далеко не чистая) – и в тарелку. На листьях же остается очень много опасных бактерий, в том числе кишечная палочка. То же самое касается овощей, всевозможных проростков. Помните, несколько лет назад было массовое отравление в Европе? Вроде бы там санитария на высоком уровне, но тем не менее виноваты оказались не огурцы, а именно зелень и проростки.
- Третий лидер – это молочные продукты и яйца. Молоко из пакета – это ничего, а вот молочные коктейли на улицах, кисломолочные продукты с уличных лотков, пирожные со взбитыми белками и домашний майонез – это уже большая опасность.
- Наконец, как ни удивительно, но следующий лидер – это обыкновенная вода. Во многих местах, и не только в жарких бедных странах, воду из-под крана не то что пить – даже для чистки зубов использовать нельзя. Выход в таких случаях один – покупать только воду в бутылках или долго кипятить.

Это лидеры. Травятся также плохо прожаренным мясом, выпечкой, соусами. На дачах и пикниках – салатами с майонезом, оставленными на солнце, копченостями, окрошкой, пролежавшей в кастрюле на солнцепеке.

Я не призываю во время отпуска есть только лапшу быстрого приготовления. Но нужно соблюдать элементарные меры безопасности и здравый смысл. Ешьте то, что варилось, тушилось, а не сырое или жареное. Ну а если случилась беда, – прочистите желудок, выпейте сорбенты, которые надо всегда брать с собой. А если плохо – обязательно обращаться к доктору, ведь отравление опасно для жизни.

Мишукова Н.В., г. Санкт-Петербург

МЕД ПОЛЕЗНЕЕ ВНУТРЬ!

Не раз в журналах и книгах встречала такой рецепт: если есть насморк или заложен нос, возьмите чистый мед на палец и хорошо смажьте им носовые проходы как можно глубже. Я не знаю, пользовались ли сами авторы этим средством. Но могу сказать, что ничего хорошего из этого не выйдет. Потому что, как экспериментатор, сама однажды решила так сделать. А потом, когда испытала все прелести такого лечения, разговаривала с лор-врачами и с людьми, которые держат пасеки и знают о лечении медом очень много. Что произойдет, если вы смажете медом нос?

- Во-первых, клейкий мед намертво склеит все реснички, которые выстилают слизистую, и еще долго будет держать их в таком состоянии. А реснички эти нужны для того, чтобы удалять из носа вирусы, бактерии и пыль. То есть мед нарушает очищение носа.
- Во-вторых, в меде есть органические кислоты. Жечь нос будет очень сильно, если мед качественный! Я сама потом еще 3 дня сморкалась только потому, что сожгла слизистую.
- В-третьих, в хорошем меде всегда есть частички пыльцы, а у многих людей на нее аллергия. Насморк может только усилиться.
- В-четвертых, мед – это сахар, а для микробов, которые вызывают насморк и гайморит, это все равно что подбросить питание, они будут размножаться еще сильнее. Не помогут и бактерицидные вещества, которые в меде тоже есть, – сахар пересилит их пользу.

Специалисты, которые занимаются медолечением, говорят, что при простуде намного полезнее и эффективнее принимать мед внутрь, а не заливать его в нос. 1 ст. л. меда с теплой водой или теплый чай с имбирем, лимонным соком и медом – вот настоящее лекарство. Ну а мед хорош для кожи, но никак не для слизистой носа.

Березина В.С., г. Волгоград

СИРЕНЬ ВРЕДИТ ПОЧКАМ!

В начале лета самое время запасаться ценным лечебным сырьем – цветками сирени. Настойки и мази, приготовленные из них, помогут при болях в суставах и спине, невралгии и мышечных спазмах. Ими полезно смазывать ноги при тромбофлебите и варикозе, втирать в кожу при диабетической стопе. Настоем сухих цветков я полощу рот при кровоточивости десен. Каждый год я готовлю настойку, заливая свежие цветки водкой: набиваю ими литровую банку доверху, но не сильно утрамбовывая, вливаю водки, сколько войдет и настаиваю в теплом темном месте 10 дней, потом процеживаю. Это средство по 10 капель добавляю в чай при сильном кашле, пью 3 раза в день – и любой бронхит проходит быстро. Его же использую и для растираний.

Цветки сирени можно добавлять и в чай понемногу, это полезно для снижения сахара в крови, очищения легких. Рецептов внутреннего употребления сирени много. Но, когда решите им следовать, нужно понимать, что рас-



тение это ядовитое. Не каждый может выносить цветущий букет в комнате, потому что начинает болеть голова. А уж для при приеме внутрь нужно соблюдать особую осторожность.

Сирень в любом виде для внутреннего употребления категорически противопоказана при болезнях почек, гастрите с повышенной кислотностью, у женщин при склонности к кровотечениям в критические дни. Осторожность нужно соблюдать при воспалениях печени, сердечных заболеваниях. Детям и беременным сирень вообще можно использовать только для наружного употребления, да и то с осторожностью.

Правильно каждый раз пишут читатели в «Лечебных письмах» – если трава лечит и хорошо помогает, значит, иногда она может и покалечить. Как любое лекарство. Поэтому, прежде чем что-то пить, нужно обязательно ознакомиться со всеми подводными камнями.

Жирова Г.В., Московская обл., г. Подольск

СИНЯКИ ПОД ГЛАЗАМИ? ПРОВЕРЬТЕ ПОЧКИ!

Говорят, что лицо – это зеркало внутреннего здоровья. И часто, вместо того чтобы тратить деньги на дорогие кремы и косметологов, нужно просто проверить свое внутреннее здоровье и поискать, не кроется ли причина прыщиков, пигментных пятен или синяков там.

Вот у меня была такая ситуация – под глазами по утрам стали появляться синеватые круги с легкой припухлостью. Я списывала это на усталость, на то, что не высыпалась толком или попила слишком много воды на ночь. Пудрила, втирала сок петрушки – он обладает отбеливающим эффектом и часто рекомендуется в женских журналах на такие случаи. Когда пришел отпуск, отсыпалась, старалась отдохнуть хорошо, наладила питание. Но круги под глазами никуда не девались.

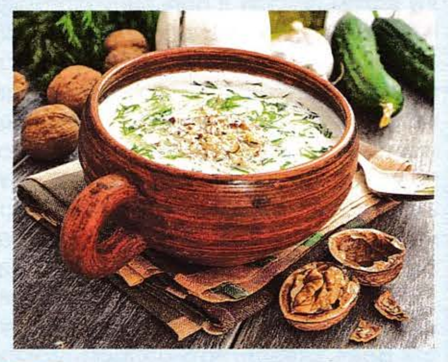
Хорошо, мне тогда попался на пути человек, который сталкивался с такой же проблемой. Случайная попутчица в поезде. Она в разговоре извинилась и спросила, давно ли у меня такие синяки. И настоятельно посоветовала провериться у уролога – у нее было так же, она тоже пыталась справиться домашними средствами, а потом попала в больницу с острым пиелонефритом и обострением мочекаменной болезни. Я после этого, когда вернулась домой, сходила в поликлинику, сделала УЗИ. У меня обнаружились небольшие камни и легкое воспаление почек. Мне повезло, что я не дотянула до состояния колики, и все благодаря тому, что на лице, под глазами, все было написано раньше. И повезло с попутчицей, которая не постеснялась высказать свое мнение.

Врач сказал, что область вокруг глаз напрямую связана с почками. И если что-то там не в порядке, нужно в первую очередь пройти обследование этих органов, а уже потом искать другие причины. Их тоже немало – авитаминоз, малокровие, проблемы с кишечником, сердцем. Главное – не закрывать глаза на свое отражение в зеркале.

Вересова Н.П., Ленинградская обл., г. Тосно

АХ КАК ВКУСЕН ТАРАТОР!

Много лет назад моя сестра вышла замуж за болгарина и уехала в эту страну. Я там бывала несколько раз, но чаще она приезжает на родину.



И всегда делится какими-то рецептами национальной кухни, которую там за эти годы освоила. Болгары едят много овощей, кисломолочных продуктов, и их питание можно назвать здоровым. Много у них и вкусных летних блюд. Мое любимое – это таратор, холодный суп, чем-то похожий на нашу окрошку. Я теперь его готовлю часто на даче – быстро, сытно, удобно и полезно.

Все, что вам понадобится: 2 больших огурца, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. измельченных грецких орехов, пучок укропа (или другой зелени на ваше усмотрение и вкус), немного растительного масла, соль по вкусу и 0,5 л йогурта, который вполне можно заменить кефиром или простоквашей. Огурцы мелко нарезать, сложить в миску, залить кефиром, покрошить зелень, выдавить чеснок, добавить орехи, масло и посолить. И все!

Это базовый рецепт, и можно с ним экспериментировать – например, добавить отварной моркови или свеклы. Но даже самый простой таратор – вкуснейшее блюдо!

Севастьянова В.Д., Московская обл., г. Электросталь

КАШИ-ЦЕЛИТЕЛИ

Все мы были детьми, и всех нас в детстве кормили кашами. Были каши нами любимые и нелюбимые, но, оказывается, каждая из них приносит в организм свои полезные вещества и оздоровление.

• **Пшеничная каша** полезна людям физического труда. Снижает содержание холестерина в крови, выводит из организма токсины и соли тяжелых металлов.

• **Манная** содержит много крахмала, быстро усваивается, в ней мало клетчатки, она легко переваривается. Подходит выздоравливающим после тяжелых болезней, при истощении, после операций на желудке и кишечнике, при хронической почечной недостаточности.

• **Рисовая каша** рекомендована людям с сердечно-сосудистыми и почечными заболеваниями. Эта каша считается диетическим блюдом для людей с проблемным кишечником (колитом со склонностью к диарее). Полезна при суставных заболеваниях, аллергиях, гипертонии, гастритах, язве желудка.

• **Перловая каша** хороша при атеросклерозе, сахарном диабете, артрите, простатите, геморрое, аллергии, заболеваниях печени, почек, желчного и мочевого пузыря. Состав этой крупы богаче других. Особенно много в ней лизина, способного сохранить упругость и молодость кожи. Эта каша просто незаменима для людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

• **Ячневая каша** рекомендована при язве желудка и 12-перстной кишки, атеросклерозе, гипертонии, заболевании почек и особенно после операций.

• **Овсянка** – универсальная каша. Столько в ней полезного для всех органов, с головы до пят. Действительно лошадиная сила для всех органов человека.

• **Пшенная каша** особенно полезна для сердечников, выводит холестерин, токсины при лечении антибиотиками, обладает общеукрепляющим действием. Полезна людям с диабетом второго типа, панкреатитом, атеросклерозом. Словом, эта каша тоже лекарь.

• **Кукурузная каша** способствует выведению из организма радионуклидов, токсинов, холестерина при сердечно-сосудистых заболеваниях, камнях в почках, сахарном диабете, а поскольку она низкокалорийная, то полезна людям, желающим сбросить лишний вес. Эта каша укрепляет иммунитет, нормализует обмен веществ. Но она же повышает свертываемость крови, поэтому не стоит ею увлекаться при тромбофлебите, после ишемического инсульта или инфаркта миокарда.

• **Гречневая.** В этой крупе меньше углеводов, чем в других крупах, поэтому подходит диабетикам. Белка в гречке больше, чем в других крупах, причем ее белок равен по ценности белку мяса и рыбы. Ее влияние на организм разнообразно, и она не противопоказана ни при каких заболеваниях.

Я написала кратко о каждой крупе, ну а вы выбирайте сами, какой из них отдать предпочтение. Всем здоровья и хорошего аппетита!

Адрес: Кретининой (Ворониной) Евдокии Никитичне, 399251, Липецкая область, Хлевенский район, с. Отскочное, ул. Озерная, д. 3 (кв. нет)

ПОЛЕЗНОЕ СОСНОВОЕ ВАРЕНЬЕ

Молодые сосновые шишки – настоящие лесные таблетки. В них содержатся эфирные масла, терпингидрат, биологически активные вещества – фитонциды, которые убивают или подавляют рост и развитие бактерий, а также микроскопических грибов и простейших.

Варенье из сосновых шишек издавна используется в лечении простуды, гриппа, авитаминоза, болезней горла и десен, бронхиальной астмы, кашля, бронхита, пневмонии, мочевыводящих путей, суставов и даже туберкулеза. Особый вид танинов, содержащихся в сосновых шишках, является наиболее эффективным средством при постинсультном состоянии.

В качестве профилактики многих болезней особенно хорошо варенье из шишек для детей. Время сбора



шишек – конец мая. Для варки подходят только молодые, зеленые, мягкие шишечки сосны размером 1-5 см в длину, которые легко можно проткнуть ногтем или разрезать ножом.

● **Варенье из сосновых шишек.** Перебрать молодые сосновые шишки, удалить мусор, хвою. Затем шишечки хорошо промыть водой, засыпать в эмалированную кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы она покрывала их на 1-1,5 см. Довести до кипения, добавить сахар из расчета 1 кг сахара на 1 л воды. Снова довести до кипения, после чего огонь убавить и варить около 1,5 ч., удаляя пену. К концу варки сосновые шишки полностью пропитаются сиропом и станут красноватого цвета.

● **Целебный сироп без варки.** Перебрать и промыть шишки. Каждую шишку разрезать на части, обвалять их в сахарном песке и уложить в банки: слой шишек, слой сахара и т.д. Верхний слой шишек должен быть засыпан сахаром полностью. Банку накрыть марлей и поставить в теплое темное место, время от времени встряхивать, пока сахар полностью не растворится. Употреблять смесь как укрепляющее средство по 1 ч. л. на полстакана кипятка 2 раза в день.

Адрес: Черниковой Татьяне Дмитриевне, 356250, Ставропольский край, Грачевский район, с. Грачевка, ул. Советская, д. 4

ЛУЧШИЕ ПРОДУКТЫ ПРИ ВАРИКОЗЕ

Варикозную болезнь нужно лечить не только кремами, натираниями, бинтами и, когда уже совсем плохо, операциями. Для того чтобы поддерживать вены в хорошем состоянии и не утяжелять свое состояние, необходимо следить и за своим питанием. В первую очередь, если у вас есть лишний вес, надо постараться от него избавиться. Чем больше килограммов жира давит на ноги, тем сложнее приходится сосудам. Не надо экспериментировать с разными диетами, таблетками, мочегонными чаями и прочим, потому что будет только хуже. Вес упадет, но и по венам придется такой удар, что варикоз только усилится. Однажды пыталась похудеть на японской диете из риса без соли, в результате испортила себе весь иммунитет, заработала проблемы с сердцем, а боли и тяжесть в ногах преследовали меня неотступно. Худеть надо постепенно и правильно – меньше есть, питаться понемногу, но часто. Уберите из питания все булочки, пирожные, жирное печенье, жареную картошечку, а ешьте больше каш, постного мяса и овощей. И тогда вес будет уходить без вреда.

Еще при варикозе нужно ограничить соль, пряности, острые специи, маринады, так как они плохо влияют на сосуды.

Некоторые продукты нужно есть при варикозе в обязательном порядке, потому что они содержат кучу нужных и полезных веществ. Лучше сэкономить на сладостях и пельменях, а полезные продукты покупать регулярно.

● Гречневую кашу хотя бы 2-3 раза в неделю. В этой крупе больше всего вещества рутина, которое укрепляет стенки сосудов.

● Имбирь, добавлять его понемногу в тертом виде в чай, готовые блюда, салаты. Он помогает растворить фибрин в венах, благодаря чему не образуются тромбы и улучшается кровоток.

● Свеклу в любом виде, в том числе ее ботву в супах и салатах. Свекла уменьшает содержание в крови вещества гомоцистеина, которое разрушает стенки вен.

● Розмарин помогает бороться со свободными радикалами, улучшает отток крови из вен, укрепляет их стенки. Добавляйте сухой и свежий розмарин куда только можно.

● Черника и голубика не только богаты витаминами, но и содержат вещества-антиоксиданты, полезные и для глаз, и для вен. Горсть ягод в день – и у вас не будет тянуть ноги и исчезнут судороги.

● Морская капуста улучшает образование белка коллагена, делает эластичными. К тому же она выводит токсины из крови.

● Грецкие орехи, соя, красная рыба богаты жирными кислотами, которые благотворно влияют на состояние вен.

Еще нужно обязательно каждый день есть достаточно клетчатки – зелени, овощей, отрубного хлеба.

Бартеневская Зинаида Николаевна, Свердловская обл., г. Первоуральск

Исландский мох – лекарство и второй хлеб



Не думайте, что суставы болят лишь у стариков. Некоторые их заболевания вызваны инфекцией, которая не щадит даже детей. Например ревматоидный полиартрит. Очень тяжелый недуг, однако можно справиться и с ним. Для этого, как считает К.И. Доронина, надо набраться терпения и научиться пользоваться природной аптекой. Есть в ней замечательное средство – исландский мох.

ВОЛШЕБНЫЙ САКВОЯЖ

Это было лет 25 тому назад, когда еще только начали появляться в печати «бабушкины» рецепты лечения. На прием к моему знакомому доктору, главному врачу медицинского кооператива, пришла худенькая, измученная молодая женщина. Нина умоляла Илью Лазаревича помочь ее 10-летнему сыну. Сашенька был безнадежно болен. Из-за ревматоидного полиартрита ребенок уже не мог самостоятельно двигаться. Илья Лазаревич согласился помочь.

Несколько дней доктор ходил мрачный. Он созванивался с медицинскими светилами Москвы, листал справочники и везде находил лишь одно средство – гормоны. Но мальчик и так был на гормонах. Они поддерживали искорку жизни, только облегчения уже не приносили. Однажды Илья Лазаревич предложил мне съездить вместе с ним к больному. Саша лежал в постели. Лицо одутловатое, бледное, кожа с голубоватым отливом. Доктор поставил у его кровати бумажный пакет с исландским мхом. Вынул из него сухую серую колючую стлань и сказал мальчику: «Сейчас ты увидишь чудо». Потом положил мох на блюдечко и облил водой. И правда – чудо: стлань распрямилась на глазах, моментально засветилась изумрудной зеленью и стала нежной, словно бархат.

Из волшебного саквояжа доктора появились и другие дары. Заплаканной Сашиной маме была передана полулитровая банка с медвежьим жиром для натирания больных суставов. И еще настойка красных мухоморов – тоже наружное средство. «Это яд, – предупредил Илья Лазаревич. – Но если обращаться с ним очень осторожно, он превращается в лекарство». Я улыбнулась, вспомнив далекое детство и свою бабушку-целительницу.

РЕЦЕПТ БАБУШКИ ЕЛЕНЫ

В сосновых борах мы с бабушкой Еленой находили целые ковры этого удивительного растения, исландского мха. Когда набредали на его поляну, обязательно набирали целые корзины.

Дома выкладывали мох на бумагу и сушили на чердаке. Бабушка лечила им людей с тяжелыми заболеваниями легких, желудка, суставов. И если у нас в семье случались респираторные заболевания, грипп, то на столе обязательно стояла глиняная крынка козьего молока, топленого с исландским мхом.

Стлань исландского мха, которая умещалась в ладони, мы отчищали от примесей – хвоинок, листьев. Сначала промывали мох в холодной воде. Потом заливали 1 л холодной кипяченой воды, добавляли 1 ч. л. питьевой соды и настаивали 1 час. Снова промывали и раскладывали на вафельное полотенце, чтобы подсушить. Подготовленное таким образом сырье помещали в глиняный горшочек, заливали 1 л козьего молока и томили на водяной бане 2 часа.

Если не вымачивать мох с содой, то у снадобья из него будет горьковатый вкус. Не страшно, однако после его употребления просыпается бешеный аппетит. А так как время было голодное, мы не могли этого допустить.

Можно сделать и так. Вечером подготовленный, уже подсушенный на полотенце мох положить на дно эмалированной кастрюльки, залить 2 стаканами кипящего молока и прокипятить на медленном огне без крышки, чтобы еле-еле шевелилась стлань. Настоять ночь. Утром процедить и принимать.

Вот такое лекарство спасало в лихие годы и язвенников, и легочников, и страдающих от суставных воспалений, в том числе полиартрита. Помогло оно и мальчику Саше. Много терпения понадобилось его матери, чтобы поставить на ноги сына.

СХЕМА ЛЕЧЕНИЯ ПОЛИАРТРИТА

- В 8 часов утра – промывание носа водным настоем трав. Состав сбора: полынь майская и календула – по 5 частей; листья эвкалипта – 3 части, цветки зверобоя и корневища валерианы – по 2 части; мята перечная – 1 часть. Травы хорошенько измельчить, прокрутив через мясорубку, и пересыпать в стеклянную посуду с плотной пластмассовой крышкой. Хранить в темном месте. Каждый вечер 1 ст. л. без верха заливать стаканом кипятка. Утром, процедив настой, промывать им нос.
- Затем приступать к чистке языка. Чайной ложечкой осторожно соскребать с него налет 3-4 раза. Каждый раз прополаскивать рот раствором: по 1 ч. л. морской соли и картофельного крахмала, белок 1 сырого куриного яйца (домашнего) и 10 капель йода на 1 стакан кипяченой воды комнатной температуры. Смешивать все строго по порядку, указанному в рецепте. Хорошенько взболтать до получения однородной эмульсии.
- После этого надо закапать в каждую ноздрю по 2 капли масляного раствора усниновой кислоты. Эта кислота – природный антибиотик, выделенный из лишайников. Натрия уснинат продается в аптеках. При его отсутствии можно смазывать нос изнутри оксолиновой мазью.
- Рассасывать зверобойное масло. Потом не глотать, выплевывать.
- После полной санации выпить натощак 100 мл талой воды с 1 ч. л. лимонного сока. Теперь организм готов к принятию лекарств.
- С вечера готовить настой исландского мха на молоке по ука-



занному выше рецепту. Давать его больному через каждые 2 часа по 100 мл перед едой или между приемами пищи 7 раз в день.

- Во время завтрака принимать аскорбиновую кислоту и другие витамины, которые рекомендует лечащий врач.
- Также с едой 1 раз в день давать больному 1 ч. л. порошка из яичной скорлупы, гашеной 10 каплями лимонного сока. Предварительно прокалить скорлупу на сковородке до коричневатого цвета во избежание заражения микробами.
- Раз в день давать 1 ст. л. дополнительного питания. Пропустить через мясорубку курагу, изюм, ядра грецких орехов. Измельчить в кофемолке семена льна и тыквенные семечки. Всего взять по 1 стакану. Добавить 1 л меда и перемешать.
- На ночь делать примочки и натирания настойкой красных мухоморов. Днем растирать больные места медвежьим жиром.
- Больному полиартритом в третий день после Троицы набить матрас сухими стеблями овса молочной зрелости или же высушенными березовыми листьями.

ЦЕЛЕБНЫЕ МАСЛА ГОТОВИМ САМИ

Зверобойное масло для рассасывания (и не только) можно приготовить в домашних условиях. Или же сделать масло чистотела по тому же рецепту.

Траву измельчить, чтобы получилась кашица. Наполнить ею посуду наполовину и залить доверху любым нерафинированным растительным маслом. Завязать сложенной в 4 слоя марлей и выставить на солнце на 3-4 недели. Затем экстрагированную жидкость процедить и поместить в хорошо закрывающуюся темную посуду.

Таким же способом готовят и масло из корней хрена, собранных до весеннего цветения. Но банку, выставляя на солнце, закрыть не марлей, а плотной крышкой.

Такое масло снимает воспаление, действует как бактерицидное и обезболивающее средство. На больные места хорошо накладывать аппликации с ним. Промасленную льняную тряпочку держать 1,5-2 часа. Следить, чтобы не было ожога.

Масло хрена тоже очень полезно рассасывать по 2-3 минуты (напоминаю: не глотать). Помогает и при ангине, стоматите, гингивите, пародонтите.

РАСТИРКИ ДЛЯ БОЛЬНЫХ СУСТАВОВ

Сашу лечили от полиартрита и наружными средствами, разными растирками.

Легкими движениями втирали в больные места медвежий жир. Годится для таких процедур и рыбий жир из черноморских акул, который можно приобрести у промысловиков. При невозможности достать такую экзотику можно обойтись и бараньим, козьим, свиным нутряным, гусиным либо барсучьим жиром.

Очень жаль, что в аптеках простаивает годами медицинская желчь крупного рогатого скота. Не все знают, что при наружном использовании она действует обеззараживающе. Проникая через кожу к больным суставам, желчь уничтожает паразитарную микрофлору синовиальной жидкости. Так что к любому из перечисленых жиров можно добавить немного такой желчи.

Итак, осторожно растерев пораженные суставы, надо обернуть их красной шерстяной тканью. Чтобы жир не впитался в нее, после натирания припудрить кожу порошком из обыкновенного мела. Еще лучше – детской присыпкой с ликоподием (бывает в аптеках).

После шестимесячного лечения Саши под наблюдением ревматолога очень постепенно удалось уйти от гормонов. А через 2 года мальчик начал подрастать. Когда заболел, рост приостановился. Сейчас Саша не слишком высокий – 1 метр 67 см, но очень подвижный молодой человек.

ПРИРОДНАЯ АПТЕКА СЕВЕРНЫХ НАРОДОВ

Научное название этого лишайника – цетрария исландская (Cetraria Islandica). В народе – комашник, ягель, рябчиковый или сухоборный мох (в зависимости от местности). В Средней полосе России он встречается в сосновых борах.

Известно, что северные народы использовали исландский мох еще 300 лет назад. Им обкладывали раны и делали с ним припарки для скорейшего созревания нарывов. Младенцам он служил вместо памперсов. Эскимоски и сейчас лечат грудницу аппликациями с напаренным мхом. Врачи в прежние времена прописывали его и внутрь как превосходное питательное и лечебное средство.

Снадобья из цетрарии помогают больным, истощенным тяжелыми недугами. Особенно часто их назначали и рекомендуют до сих пор при чахотке (туберкулезе). Ведь в лишайнике содержится усниновая кислота, которая помогает справиться даже с синегнойной палочкой в легких. Прекрасные результаты дает применение исландского мха при абсцессе легких. Проходят и приступы бронхиальной астмы. Правда, лечение длительное.

Также исландский мох содержит вещества, обволакивающие слизистые оболочки. Поэтому он улучшает пищеварение и лечит заболевания желудка, кишечника. Кроме того, чистит кровь и лимфу. Благодаря ему можно справиться и с пищевой аллергией, хроническими дерматозами, даже с нейродермитом.

Никаких вредных влияний этот мох на организм не оказывает. Его можно употреблять годами. Терпение и дисциплина помогают добиться замечательных успехов в лечении многих хронических заболеваний.

СПАСЕНИЕ ОТ ГОЛОДА

Исландский мох – не только превосходное лекарство. В тяжелые голодные времена его использовали и как пищевой продукт.

В цетрарии содержатся все питательные вещества, необходимые в суровых северных условиях. Ведь даже при температуре –70° по Цельсию северный олень бодр и здоров. Потому что ягель – основная его еда. Не раз выручал исландский мох и людей. Вкус у него немного вяжущий и горьковатый. Но при соответствующей обработке он уже не горчит.

В Исландии из него готовили питательную кашу и даже хлеб. По свидетельствам ученых-этнологов, в суровые времена, когда эскимосам не хватало оленины, исландский мох очень поддерживал их, спасая от голода и болезней.

Стлань исландского мха можно встретить не только в северной тундре, но и высоко в горах. Некоторые горные народы делали из него густое желе с добавлением меда. Жители Карпат в голодные годы выживали благодаря овечьему молоку и сваренному в нем исландскому мху.

Волшебный лосьон

Меня мама в детстве «солнышком» звала, и не зря. Кроме солнечного имени, у меня были и другие «солнечные» приметы: ярко-рыжие волосы и, конечно, веснушки, осыпавшие мой нос и щеки каждой весной.

Я на Севере родилась, в Норильске, и родители каждое лето старались меня вывезти на море и на солнце. Меня берегли, чтоб я не сгорала, потому что у меня очень белая кожа, ведь все рыжие – белокожие. А загорать я с детства страшно любила, была готова жариться хоть весь день, и с пляжа меня уводили с ревом. И мечтала я о том, как бы перебраться поближе к морю и, конечно, к солнцу.

Я окончила школу, медучилище и через несколько лет переехала на юг. Устроилась на работу медсестрой в один из санаториев на побережье, и когда днем не было дежурств, я целый день жарилась на солнце. И хоть загорала я плохо из-за своей белой кожи, но удержать меня под зонтиком было невозможно.

И вот дозагоралась. Сначала я даже не заметила этого маленького пятнышка на предплечье, но потом, месяца через два-три, оно стало выпуклым, поднялось над кожей неприятным бугорком и покраснело. Я не беспокоилась – мало ли бывает прыщиков, пройдет! Но все не проходило, и тогда я показала свой бугорок одному нашему санаторному врачу. Сначала он насмешливо улыбался – мол, ну что там у тебя за пустяк, а потом стал серьезным и дал направление к онкологу. Тут уж я струхнула не на шутку. Что делать? Идти к специалисту ужасно не хотелось. Вдруг опасение нашего доктора подтвердится, и у меня найдут рак? Мысль об этом прямо жгла меня и не давала покоя. Я потеряла сон, начала всего бояться, перестала вообще выходить из дома, а на работе взяла срочно отпуск за свой счет по состоянию здоровья. Лежала дома под одеялом, не могла ни есть, ни пить, от страха меня колотил озноб, а на роковое пятнышко я старалась даже не смотреть. Боялась его случайно задеть при мытье, душ принимала, сильно отклонив руку в сторону, а о солнечных ваннах и думать забыла.

К онкологу идти я медлила, все чего-то ждала, вдруг само пройдет? Глупо, конечно, ведь я сама медицинский работник, знаю, что в таких случаях, чем раньше диагноз поставлен, тем больше шансов на выздоровление! Но это все правильно, когда речь идет о других, а когда о себе... Разум полностью отказывает, и остается только противный липкий страх, от которого холодеют руки и ноги.

В таком плачевном состоянии меня и застала сотрудница Алина, моя сменщица, которая наконец-то обеспокоилась, что же со мной такое случилось, почему я не выхожу на работу. Когда я в слезах рассказала ей о причине моего нездоровья, она здорово рассердилась – что ж ты, говорит, раньше времени себя заживо похоронила? К врачу не идешь, диагноза своего толком не знаешь, а в слезах валяешься? Пристыдила она меня, конечно, но на меня опять такой мандраж напал – ни двинуться, не сказать ей ничего разумного не могу. Ну, посидела она со мной, посидела и ушла. Потом смотрю, а Алина свой пакет в прихожей у меня забыла. Наверное, там продукты – думаю, надо их в холодильник отнести. Заглянула я в ее пакет, а в нем – красивая бутылочка с какой-то полупрозрачной молочно-белой жидкостью и надписью – ВОЛШЕБНЫЙ ЛОСЬОН. Я, конечно, очень удивилась, что за лосьон такой волшебный? Для чего он и от чего? А потом вспомнила, что эта моя сотрудница увлекается всякой нетрадиционной косметикой – то она крем с мумиём в какой-то «лавке здоровья» купила, то примочки себе из алоэ с медом и коньяком делает и всем советует – они якобы кожу здорово омолаживают. А то еще вот случай был, наши медсестры рассказывали, что Алина, извините, козьи катышки собирала, потом растирала, с бананом смешивала и на выступающие косточки на ступнях накладывала, чтоб, значит, не болели. Так что наша Алина большая оригиналка, и в ее сумке можно найти не один такой «волшебный» лосьон, непонятно из чего сделанный. Но тут на меня прямо наваждение какое-то нашло: а что, думаю, если я этим самым «волшебным» помажу свою болячку? Вдруг побледнеет? Ведь не зря же на нем написано, что он волшебный, значит, в результате применения должно случиться волшебство! Рассудком-то я понимала, что это все ерунда, надо не глупостями заниматься, а скорее к врачу бежать, но так мне захотелось эксперимент на себе поставить – сил нет. Если не попробую, спать не смогу. А чем я рискую? Все равно к врачу идти. Взяла я ватный тампон, намочила в этой беловатой жидкости и приложила к своему прыщику, потом обмотала бинтом, закрепила да и легла. И заснула буквально мертвым сном. Конечно, лосьон тут не при чем, я ж сколько ночей без сна пролежала! Наутро смотрю – батюшки мои, а пятнышко-то и впрямь побелело! Или мне показалось? Может, у меня обман зрения от страха, или я сама себе всякое внушаю, чтобы к врачу подольше не обращаться? Ну, не знаю, а только вечером я опять тампон в «волшебном» лосьоне намочила и к руке прикрепила. И опять мне наутро показалось, что пятно еще белее стало. Всю неделю, что на работу не ходила, я делала эти примочки. А потом пришла – и сразу к Алине: что это у тебя, говорю, за лосьон такой волшебный? Смотри, как у меня от него пятно мое побледнело.

А она даже руками всплеснула – вот где я, говорит, свой пакет-то забыла, а думала, что в трамвае. Это средство мне моя новая косметичка присоветовала – настойку морского риса, она мне его для белизны кожи сделала, а ты, значит, свою болячку им вылечила? Ну, говорю, еще не совсем вылечила, но прогресс налицо! В общем, я продолжала примачивать этим волшебным лосьоном из морского риса свое пятно еще недели две, новые его порции брала у Алининой косметички, и в результате и выпуклость, и краснота пятна ушли. А к врачу я так и не пошла, зачем? Но и загорать перестала. Вообще после пережитого страха я стала подумывать о возвращении на север – если и не в Норильск, то туда, где солнышко не такое жгучее.

Васильева С.В., г. Сочи



Вместе все преодолеем

Люблю читать «Лечебные письма»! Они дают заряд энергии. В газете много позитивных интересных писем. Читатели стараются жить «здесь и сейчас», понимая, что наша жизнь зависит от нас самих, от наших мыслей. Есть желание общаться, переписываться с теми, кто поддерживает себя сам, упорно работает над собой каждый день и верит в лучшее. Вместе мы преодолеем трудности. Важно поддерживать друг друга и веру в себя. Пишите!

Адрес: Сутягиной Наталье Николаевне, 630123, г. Новосибирск, а/я 207

Люблю работать на земле

Мне 54 года (164-72), симпатичная, с хорошей фигурой, добрая, заботливая и аккуратная. Люблю природу, очень люблю работать на земле. Веду здоровый образ жизни, материально и жильем обеспечена. Дети взрослые, живут отдельно. Познакомлюсь с добрым трудолюбивым мужчиной.

Любовь, г. Брянск, тел. 8-920-862-70-30

Лебединая верность

По гороскопу я Водолей, 55 лет. Очень хочу найти человека доброго, надежного, по гороскопу желательно Близнец, год Кота. Надоело одиночество. Дочь с семьей в другом городе, далеко. Люблю путешествовать, читать, готовить. Живу в частном доме. Желающих прожить жизнь по «лебединому закону» прошу звонить.

Светлана, Ставропольский край, г. Минеральные Воды, тел. 8-903-446-22-25

Пропал без вести на войне

Помогите, пожалуйста, отыскать сведения о моем отце, без вести пропавшем в годы Великой Отечественной войны. Мордовкин Иван Игнатьевич, 1905 года рождения, был призван 26.10.1942 Липецким РВК Воронежской области. Последнее место службы – ППС 1712, часть 550, 39-я армия, 134-я стрелковая дивизия. Пропал без вести в апреле 1943 года при Ржевско-Вяземской операции. Как хочется узнать об отце и побывать там, где он упокоен!

Адрес: Мордовкину Серафиму Ивановичу, 399071, Липецкая обл., Грязинский р-н, с. Казинка, ул. Ленина, д. 94а

Нужна крепкая семья

Надеюсь познакомиться с доброй, честной, верной, искренней девушкой от 18 до 30 лет. Очень устал от одиночества, не вижу смысла в такой жизни. Хочу любить и быть любимым. Я добрый, порядочный, заботливый, домашний, без вредных привычек. Люблю семейный уют. Не переношу предательства и лжи. Ищу ту единственную, которая никогда не предаст. Женат еще, к сожалению, не был, и детей до сих пор нет. Очень переживаю из-за этого. Женщинам нравятся не такие... Все же надеюсь, что откликнется настоящая, добрая и милая девушка, которая тоже хочет создать крепкую семью.

Адрес: Остроухову Владимиру, 393766, Тамбовская обл., г. Мичуринск, ул. Киевская, д. 12, кв. 50

На все оставшиеся годы

Мне 60 лет (162-80), очень симпатичная, выгляжу моложе своих лет. Русская, образование высшее. Вдова, одинока. Добрая, уравновешенная, очень общительная, без вредных привычек. Бывшая горожанка. Свой дом в сельской местности со всеми удобствами. Очень нужен на остаток лет добрый, нежный, верный, непьющий друг. Вы тоже без вредных привычек, независимы от детей и согласны на переезд ко мне. Вам 60-65 лет, рост 170-175 см. Желательно вдовец и с автомобилем. Будем заботиться друг о друге! Звоните с 12 до 20 часов.

Лариса, Краснодарский край, тел. 8-964-935-84-85

Давайте познакомимся!

Хочу познакомиться с женщиной доброй, чистоплотной, преданной, спокойной и честной, не аферисткой. Вы с пышными формами, из Белоруссии, Украины, Краснодара, Твери, Тулы или Хабаровска. Мне 66 лет (170-100). Спокойный, уравновешенный, без вредных привычек.

Николай, г. Мытищи, тел. 8-985-892-66-82

Одна 17 лет

Плохо 17 лет жить одной. Может, где-то и моя судьба. Вы не алкоголик и без судимостей. Я вдова, 58 лет, рост 170 см. Порядочная, без вредных привычек. Одна в квартире, дети устроены. Пока работаю.

Адрес: Денисовой Надежде Михайловне, 432010, г. Ульяновск, ул. Димитрова, д. 5, кв. 34, тел. 8-962-634-72-94

Беспокоюсь за сына

Сыну Алексею 43 года, он инвалид 2-й группы (эпилепсия). Спокойный, не пьет и не курит. Рост 175 см, симпатичный. Хотелось бы найти для него хорошую женщину лет 45-50, тоже инвалидку (только не ДЦП), можно полную, но добрую, не пьющую и не курящую. Они бы вместе ходили на прогулки. Пишите мне, маме.

Адрес: Задорожной Александре Моисеевне, 150033, г. Ярославль, пр. Дзержинского, д. 7, кв. 5

Согласна на переезд

Я пенсионерка с 50 лет, сейчас мне 61 (165-70). Русская, добрая. Люблю заниматься делами по хозяйству – шить, готовить, печь. Раньше пекла даже свой хлеб, булочки и многое другое. Еще люблю послушать хорошую музыку, посмотреть хорошие фильмы, почитать. Не пью и не курю, я домашняя женщина. Срочно нужен мужчина хозяйственный, добрый, внимательный, непьющий и желательно некурящий, который пригласил бы меня жить к себе. Живу с сыном и невесткой, хочу уехать. Вам 65-70 лет, рост 175 см, вес 75-80 кг.

Адрес: Игнатовой Нине Ивановне, 188820, Ленинградская обл., Выборгский р-н, п. Рощино, ул. Советская, д, 2. Тел. 8-951-675-04-22

Давайте переписываться!

Мне 49 лет, люблю природу, животных, классическую музыку. Ищу друзей по переписке. Отвечу всем, очень жду.

Адрес: Алене, 413092, Саратовская обл., г. Маркс, пр. Строителей, д. 26, кв. 61

Главное – взаимопонимание

Хотелось бы найти вторую половинку. Мне 35 лет, без вредных привычек, детей нет, к сожалению. Хочется встретить спутницу жизни без вредных привычек, до 35-38 лет, для создания семьи, рождения детей. Внешность – не главное для меня, национальность тоже. Главное – ум и взаимопонимание.

Адрес: Радику, 453630, Башкортостан, г. Баймак, ул. Осипенко, 7, тел. 8-917-769-78-94, 8-937-321-65-96

Есть ли настоящие мужчины?

Может, найдется смелый настоящий мужчина и напишет мне. Вам 50-53 года, только из Санкт-Петербурга или Ленинградской области.

Адрес: Татьяне, 198303, г. Санкт-Петербург, а/я 38

Силы дает природа

Вдова, 64 года (155-60), по гороскопу Овен. Энергичная, трудолюбивая, веселая, оптимистка. Люблю природу, собирать в лесу грибы, ягоды. Познакомлюсь с мужчиной добрым, хозяйственным, отзывчивым, трудолюбивым, бескорыстным. Желательно из Красноярска или Красноярского края, Омска или области.

Анна Михайловна, тел.: 8-913-597-63-67, 8-923-286-91-17

Ищу подругу, сестру

Замужняя пенсионерка 57 лет. Хочу найти позитивную, доброжелательную собеседницу. Желательно из своего региона. Из-за онкологии потеряла двух подруг, а сестры из Украины объявили войну, совсем перестали общаться. Вот две причины недостатка общения.

Адрес: Ждановой Юлии Васильевне, 347380, Ростовская обл., г. Волгодонск, ул. Курчатова. д. 14, кв. 22, тел. 8-918-590-20-38 8-950-853-49-86

Для серьезных отношений

Вдова, 62 года, приятной внешности, скромная, добрая. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным, ухожен-



ным, приятной внешности мужчиной. Вы без вредных привычек, не судимы, рост не ниже 175 см, возраст – до 62 лет. Желательно из Ивановской области.

Адрес: Ивушкиной А.А., 155333, Ивановская обл., г. Вичуга, Пятницкий пер., д. 4, кв. 28. Тел. 8-903-889-10-20

Встретимся на родине Есенина?

Рязаночка, внешне приятная, 55 лет (170-74). Учитель русского языка и литературы. Веду здоровый образ жизни. Познакомлюсь с одиноким интеллигентным мужчиной 50-63 лет. По профессии вы желательно врач, преподаватель или представитель другой интеллектуальной профессии. Не судимый и не из тех, кто обижен на жизнь. Жду звонков из ближайших к Рязани городов, а также Москвы, Санкт-Петербурга.

Алла Михайловна, тел. 8-953-734-30-66

Умею уважать мужчину

Хочу познакомиться с мужчиной 50-60 лет, без вредных привычек, с жильем, материально обеспеченным, уравновешенным, с мягким характером. С тем, который сможет выслушать и понять, принять меня такой, какая есть. Желательно из Москвы, Санкт-Петербурга, Карелии либо ближайших районов. И обязательно – золотые руки в хозяйстве. Я пенсионерка, 60 лет, полная, без вредных привычек. Не растратила добрые чувства, ласковая. Умею уважать мужчину.

Адрес: 185034, г. Петрозаводск, а/я 17. Тел. 8-953-532-38-20

Вдвоем теплее

Познакомлюсь с мужчиной до 60 лет. Мне 56 лет, вес 56 кг, вдова, по гороскопу Весы. Чистоплотная, люблю готовить. Дети выросли, живут отдельно. Хочу заботиться о любимом человеке. Вдвоем и теплее, и радостнее. Ценю доверие и уважение. Ложь и предательство не прощаю.

Адрес: Галина, 186420, Карелия, г. Сегежа, ул. Строителей, д. 15, кв. 52. Тел. 8-953-533-62-86

Ищу спутника жизни

Надеюсь найти спутника жизни 50-60 лет. Мне 52 года (157-60), волосы темные. На пенсии, работаю поваром. Взрослые дети – отдельно. Квартира 4-комнатная, улучшенной планировки. Хозяйственная, люблю лес, природу.

Адрес: Анна, 186420, Карелия, г. Сегежа, ул. Строителей, д. 15, кв. 57. Тел. 8-911-426-61-41

Чтобы жить друг для друга

С помощью нашей газеты хочу найти спутника жизни. Я по гороскопу Водолей, 55 лет. Аккуратная, чистоплотная, хорошая хозяйка. Веду здоровый образ жизни. Общительная, очень ценю взаимопонимание. Легче решать все проблемы вместе. Хочу любить и быть любимой, иметь опору в жизни. Если найдем общий язык, смогу переехать.

Адрес: Кий Наталье Николаевне, 243020, Брянская обл., г. Новозыбков, ул. РОС, д. 4. Тел. 8-910-234-88-80

Православная, добрая

Хочу познакомиться с русским, православным, добрым мужчиной до 55 лет из г. Ярославля. Вы без вредных привычек, ростом 185 см и выше. Или из Ивановской, Владимирской областей. Мне 48 лет (178-75), очень добрая, отзывчивая, без вредных привычек. Хожу в храм. Вдова.

Адрес: Михайловой Татьяне Ивановне, 155524, Ивановская обл., г. Фурманов, ул. Дзержинского, д. 35. Тел. 8-930-356-07-20

Верю в любовь

Желаю познакомиться с мужчиной без вредных привычек, добрым, порядочным во всех отношениях, 55-60 лет, ростом 170-180 см. Мне 56 лет, рост 165 см. Звоните, жду.

Валентина, Московская обл., тел. 8-985-338-40-98

Отзовись, Соня!

Познакомлюсь с добропорядочной женщиной по имени Соня, от 40 лет, некурящей и непьющей. Чтобы она была надежная, честная, без детей, по гороскопу Весы (год Лошади). Желательно из Краснодарского края.

Адрес: Охлопкову Владимиру Михайловичу, 665106, Иркутская обл., г. Нижнеудинск, ул. 2-я Пролетарская, д. 18, кв. 20. Тел. 8-950-146-79-38

Верю и жду

Мне 55 лет, рост 165 см. Желаю встретить одинокого, доброжелательного, порядочного мужчину 55-60 лет, ростом 170-180 см. Верю и жду.

Наталья, Московская обл., тел. 8-916-130-38-75

Осталась без подруг

Очень скучаю и хочу найти подруг с помощью нашей газеты. Живу вместе с дочерью в Кировском районе Санкт-Петербурга.

Адрес: Нине, 198303, г. Санкт-Петербург, а/я 38

Рядом – море

Вы одиноки? Давай познакомимся. Мне 60 лет, молодо выгляжу, легка на подъем, трудолюбивая, вдова. Живу рядом с морем, имею дачу. Но зимой дома не бываю, работаю в Москве. Можем жить у меня летом, а зимой – в Москве или Санкт-Петербурге.

Адрес: Заводчиковой Любови, Крым, г. Керчь, ул. Орджоникидзе, д. 49/4, кв. 106. Тел. +7-915-403-53-31

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ



ЛЮДИ ДОБРЫЕ, ПОМОГИТЕ

Давление – за 200

Может, найдутся добрые люди, которые помогут мне снизить давление. Оно у меня более 200. От таблеток стали болеть почки. Также после ночи боли в правой ноге и в паху. Натирания не помогают, наступать больно. Очень жду помощи!

Адрес: Громовой Анисье Арсеньевне, 216400, Смоленская обл., г. Десногорск, 1-9-182

Часто падаю

Я сильно плоха, падаю, вся в синяках. Не бросайте меня, больную старуху! Мне плохо.

Адрес: Пономаревой Антонине Т., 623640, Свердловская обл., г. Талица, ул. Чапаева, д. 7

С чего начать?

Мне 65 лет, инвалид 2-й группы. Удален желчный пузырь – и того нельзя, и этого. Можно ли мне делать чистку печени? Еще болезнь Бехтерева (поясничный отдел), остеохондроз шейного и грудного отделов, артроз коленных суставов, гипертония, хронический пиелонефрит, миома, нарушение функций печени и поджелудочной. Прошу вас, подскажите, что нужно делать!

Адрес: Вахтоминой Г.И., 652477, Кемеровская обл., г. Анжеро-Судженск, ул. Химиков, д. 44, кв. 3

У сына эпилепсия

Посоветовали для лечения эпилепсии чистец, шикшу и молочай Палласа. Но мы не смогли достать эти травы. Пожалуйста, помогите.

Адрес: Хамидуллиной Г.Х., 682030, Хабаровский край, г. Чегдомын-30, ул. Загородняя, д. 1, кв. 2

Невозможно спать от боли

Очень прошу помочь мне избавиться от нестерпимой боли в плечевых суставах. Обнаружили плексит, деформацию. Дали совет натирать их спиртовой настойкой мумие (8-10 %). Но я обошла все аптеки, а такого лекарства нет. Можно ли его самой приготовить? Еще посоветовали достать кору белой ивы, но ее тоже в аптеках нет. Есть ли растирание, чтобы уменьшить боль? Она от плеч доходит до самых пальцев. Больно даже к подушке прикасаться, остается стоя спать. Еще у меня лет 5 шипы на коленном суставе. Дочка делает обезболивающие уколы, но все равно невозможно терпеть. И хруст без конца. Мне 74 года, инвалид 2-й группы.

Адрес: Подольней Екатерине Ивановне, 350910, г. Краснодар, п. Пашковский, ул. Комсомольская, д. 90

Стеноз трахеи

У меня редкое заболевание – стеноз трахеи. На трахее образовался рубец и стягивает ее, поэтому очень трудно дышать. Не могу быстро ходить, тяжело работать на огороде, дышу как паровоз. А мне всего 57 лет. Всю зиму ходила от одного врача к другому. Если кто с этим сталкивался, очень прошу совета.

Адрес: Пенкиной Лидии Викторовне, 443050, г. Самара, ул. Приамурская, д. 28

Кто улучшил слух?

У меня снижается слух, тугоухость. На операцию никак не решусь. Отзовитесь те, кто перенес ее или вылечился народными методами! Дайте совет или хотя бы поддержите, буду рада общению по переписке. Не стесняйтесь и мужчины, которых не миновала доля сия. Мне 61 год, но душа и сердце молоды. Посоветуйте, как быть.

Адрес: Федоровой Валентине Яковлевне, 213761, Беларусь, Могилевская обл., г. Осиповичи, ул. Рабоче-Крестьянская, д. 30, кв. 14

Гипертрофический фарингит

У племянника несколько лет болит горло, диагноз гипертрофический фарингит. Лекарства не помогли. Откликнитесь, пожалуйста, если кто справился с этим недугом народными средствами. Буду ждать ваших рецептов, советов. Я православная.

Адрес: Губановой Татьяне Мироновне, 302852, Орловская обл., г. Ливны, ул. Гайдара, д. 2, кв. 180

Диабет, беда с кишечником

У меня сахарный диабет и синдром раздраженного кишка. Замучили боли, частая диарея. Очень устала, не сплю ни днем, ни ночью, никуда не могу пойти. Таблетки, которые мне выписывали, увы, результата не дали. Врач говорит, что уже возраст, и надо привыкать к тому, что есть. Но как привыкнуть? Мне 63 года. Очень надеюсь на добрых людей, которым не безразлична судьба человека.

Адрес: Солдаткиной Раисе Николаевне, 617830, Пермская обл., г. Чернушка, Юбилейная, д. 7, д/в

Нужны женские советы

Мне 32 года. Женщины, подскажите, пожалуйста, как избавиться от бессонницы, никотиновой зависимости и воспаления слизистой матки.

Адрес: Евгеньевой Юлии Евгеньевне, 170026, г. Тверь-26, а/я 47. Тел. 8-909-271-23-45

Нос не дышит

Уже больше 20 лет у меня сужение носовых ходов. Почти никакие капли не помогают. Знаю, что так долго их нельзя капать. А что делать? Ведь нос не дышит! Гайморита нет. Кто знает хороший рецепт?

Адрес: Уфимцевой Вере Кирилловне, 692033, Приморский край, г. Лесозаводск, ул. Транзитная, д. 11

Надеюсь на вас

У меня ахилия желудка, метеоризм, ожирение (105 кг). Заметила, что дышу неправильно. Наверное, из-за этого в желудок попадает воздух. Подскажите, пожалуйста, как вылечиться.

Адрес: Стрелковой Т.Ю., 173021, г. Великий Новгород, ул. Попова, д. 3, кв. 100

Жировой гепатоз

Поделитесь, пожалуйста, рецептом от жирового гепатоза! Кто вылечился от этой болезни печени? Очень жду письма.

Адрес: Ананьевой Л.Д., 347211, Ростовская обл., г. Морозовск, ул. Ляшенко, д. 26

Адрес для писем:

198095, Санкт-Петербург, а/я 28,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786–27–50 в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №11(329)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 12.05.2015.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 1 июня.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз.
Цена свободная

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «Тасс», РИА, «Русский фотобанк», Лори, Диамедиа, Shutterstock. Обложка De Visu.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

